



SEP

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



Al servicio  
de las personas  
y las naciones



Conoce T



Relaciona T



Elige T



# Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales en sesiones de tutoría

# Índice

Bienvenida	3
<b>1. Construye T y la acción tutorial</b>	4
<b>2. Las habilidades socioemocionales: una oportunidad de crecimiento para la comunidad escolar</b>	5
<b>3. Modelo para armar</b>	7
<b>Ruta de viaje en la asignatura de tutoría</b>	7
<b>Brújula para el docente de tutoría</b>	8
<b>4. Fichas de actividades</b>	9
<b>5. Recursos en acción: recomendaciones ante problemáticas particulares</b>	10
<b>Ante la adversidad, ¡Habilidades socioemocionales!</b>	10
<b>Recomendaciones para el docente de tutoría</b>	11
<b>6. Abriendo el cierre: una invitación para andar nuevos caminos</b>	13
<b>Conoce más, construye más</b>	14
<b>Caja de recursos bibliográficos</b>	14
<b>Caja de recursos audiovisuales: Las HSE en pantalla</b>	18
<b>Bibliografía</b>	20
<b>Anexos: fichas de actividades I, II y III</b>	21

Todos los derechos están reservados. Ni esta publicación ni partes de ella pueden ser reproducidas, almacenadas mediante cualquier sistema o transmitidas, en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabado o de otro tipo, sin el permiso previo del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

El análisis y las conclusiones aquí expresadas no reflejan necesariamente las opiniones del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, de su Junta Ejecutiva, ni de sus Estados Miembros.



# Bienvenida

Esta guía tiene como objetivo ayudar a que el docente integre el enfoque de habilidades socioemocionales (HSE) y actividades para su desarrollo en las sesiones de tutoría con estudiantes.

Las HSE contribuyen a un mejor desempeño académico y propician la construcción de una convivencia pacífica en el plantel, basada en el diálogo respetuoso entre sus integrantes. Los espacios de tutoría son escenarios ideales para el desarrollo de las HSE, puesto que su propósito general consiste en fortalecer aspectos que permitan guiar la vida académica de los estudiantes, así como potenciar el desarrollo de habilidades emocionales.

Esta guía ha sido pensada como un material flexible y adaptable, que despierte la curiosidad y el interés de los estudiantes en las sesiones. ¡Te invitamos a que apliques las actividades para su mejor aprovechamiento!

# 1. Construye T y la acción tutorial



Hace aproximadamente dos décadas, surge en México la tutoría como una estrategia dirigida a brindar a los estudiantes un apoyo en el proceso de formación académica (Velázquez, 2013).

Actualmente, en la función del docente de tutoría se reconoce la posibilidad de propiciar el desarrollo de habilidades relacionadas con aspectos tanto cognitivos como sociales, emocionales y afectivos para hacer frente a los desafíos en los distintos ámbitos de la vida cotidiana (ídem., 2013). De esta manera, la tutoría se convierte en un proceso de acompañamiento integral, cuya premisa es que los estudiantes son personas con intereses, inquietudes, sentimientos y problemas, que van más allá de los muros del plantel, por lo que es importante considerar el impacto de esos aspectos en su rendimiento escolar (López, 2013).

Al respecto, los lineamientos de Acción Tutorial, emitidos por la Secretaría de Educación Pública, plantean seis objetivos generales para el Sistema Nacional de Tutorías (SiNaTa):

- 1) Establecer un Sistema Nacional de Tutorías que tendrá por finalidad facilitar la integración al entorno escolar.
- 2) Dar seguimiento y apoyar en procesos de aprendizaje y desempeño académico.
- 3) Destinar, dentro de los planteles y aulas, espacios específicos y suficientes para el desarrollo de actividades de asesoría académica y de tutoría.
- 4) Ofrecer apoyo psicopedagógico que atienda problemáticas particulares.
- 5) Brindar orientación educativa que apoye la toma de decisiones sobre cuestiones profesionales o académicas.
- 6) Identificar esquemas de asesoría académica diferenciada para quienes presenten bajo rendimiento escolar y para quienes se encuentren en riesgo de abandonar sus estudios.

Además, dichos lineamientos señalan que el docente de tutoría debe desarrollar acciones encaminadas a mejorar la convivencia en los centros educativos, para crear ambientes que faciliten el aprendizaje y desempeño académico de los estudiantes.

En ese sentido, el programa Construye T constituye una alternativa para incidir en la trayectoria educativa de los estudiantes y crear



entornos escolares positivos, a partir del fortalecimiento de sus HSE.

Una de las fortalezas de Construye T radica en que se dirige a toda la comunidad escolar: directores, docentes, estudiantes y familias participan de manera activa y comprometida con el fin de crear las condiciones de posibilidad para el desarrollo óptimo del programa.

## 2. Las habilidades socioemocionales: una oportunidad de crecimiento para la comunidad escolar

Las HSE son herramientas para la vida que nos permiten enfrentar los conflictos de manera no violenta, comunicar asertivamente las ideas y sentimientos, empatizar con otras personas, reconocer y manejar las emociones, pensar críticamente, mantener relaciones positivas, y tomar decisiones responsables que promuevan el cuidado propio y el de los demás, entre otras. El aprendizaje y puesta en práctica de las HSE es particularmente importante en ciertas etapas formativas, como la juventud, ya que impulsan el desarrollo de jóvenes capaces de hacer frente a situaciones de la vida cotidiana, a partir del reconocimiento de sus recursos.

**Construye T** coloca el desafío en el desarrollo de jóvenes protagonistas de su trayectoria escolar, con las **HSE** necesarias para conformar su identidad, aprender a relacionarse con otros en forma pacífica, tomar decisiones razonadas para alcanzar metas, imaginar un proyecto de vida y establecer el camino para lograrlo, siempre bajo la premisa del bien común.

El programa Construye T promueve 18 habilidades socioemocionales, divididas en tres dimensiones del aprendizaje socioemocional. Estas últimas son:

- 1) Conoce T.** Se refiere al manejo de emociones de forma asertiva para el logro de nuestros objetivos.
- 2) Relaciona T.** Aborda el manejo de emociones para interactuar de forma positiva con los demás.
- 3) Elige T.** Se refiere a la toma de decisiones responsables y ser consciente de las consecuencias.



5



Las 18 habilidades de Construye T son:

Dimensión	Habilidades Generales	Habilidades Específicas
<b>Coneoce T</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ Autoconciencia</li> <li>➡ Autorregulación</li> <li>➡ Determinación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Autopercepción</li> <li>2. Autoeficacia</li> <li>3. Reconocimiento de emociones</li> <li>4. Manejo responsable de emociones</li> <li>5. Postergación de la gratificación</li> <li>6. Tolerancia a la frustración</li> <li>7. Motivación de logro</li> <li>8. Perseverancia</li> <li>9. Manejo del estrés</li> </ul>
<b>Relaciona T</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ Conciencia social</li> <li>➡ Relación con los demás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10. Empatía</li> <li>11. Escucha activa</li> <li>12. Toma de perspectiva</li> <li>13. Asertividad</li> <li>14. Manejo de conflictos interpersonales</li> <li>15. Comportamiento prosocial</li> </ul>
<b>Elige T</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ Toma responsable de decisiones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>16. Generación de opciones y consideración de consecuencias</li> <li>17. Pensamiento crítico</li> <li>18. Análisis de consecuencias</li> </ul>

\*Puedes conocer las definiciones de cada HSE en [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

La comunidad escolar suele ser un espacio de referencia privilegiado para los jóvenes. Para muchos, es el lugar en el que pasan gran parte del día, donde desarrollan vínculos importantes y, a veces, perdurables. Por ello, constituye un espacio ideal para aprender a estar juntos,<sup>1</sup> para construir herramientas que les permitan dirimir conflictos en forma pacífica y para establecer relaciones basadas en el respeto, la escucha activa y la posibilidad de dialogar.

6



<sup>1</sup> Para la UNESCO, aprender a convivir en los centros educativos constituye una tarea vital para el aprendizaje y es reconocida como uno de los pilares de la educación (Delors, 1996).

### 3. Modelo para armar.

#### Ruta de viaje en la asignatura de tutoría

Esta sección presenta una propuesta de trabajo para que tu espacio de tutoría se convierta en un proceso integral, con una estrategia articulada y constante a lo largo del ciclo escolar. Si bien no constituye un guión rígido a seguir –porque cada espacio de tutoría es único e irrepetible– las fichas de actividades se presentan ordenadas en una ruta de tareas para hacer de las sesiones un espacio vivo, interesante y dinámico.

Además, las diversas fichas trabajan las tres dimensiones propuestas en Construye T de manera equilibrada. Casi todas las actividades te permiten desarrollar dos o más habilidades generales y específicas, que se indican oportunamente en cada ficha.

Por último, encontrarás actividades de diversa naturaleza:

- ➔ Juegos
- ➔ Ejercicios de escritura
- ➔ Dramatizaciones
- ➔ Actividades artísticas

Dicha variedad se debe a que las personas aprendemos de forma diferente, a través de múltiples estímulos y recursos. Contar con un catálogo de actividades variadas te permitirá enriquecer lo que sucede en el aula.

Es importante que te anime a incorporar diferentes recursos al momento de trabajar con el grupo de estudiantes, y no olvides que puedes conocer materiales complementarios en la sección “Conoce más, construye más” de la presente guía y en el sitio web del programa Construye T.



CONSTRUYE T

RELACIONA T

Se refiere a la capacidad para apreciar y potenciar el valor de relacionarse con los demás, desarrollar y mantener relaciones positivas, y sentir empatía.

Ler más

# Brújula para el docente de tutoría

La labor del docente de tutoría, como facilitador de procesos educativos, resulta crucial para el desarrollo de las HSE en los estudiantes, por lo que es fundamental establecer algunas pautas mínimas que orienten el papel que desempeñas frente al grupo.



- **Construyamos conocimiento juntos.** Recuerda que un proceso de aprendizaje significativo no pretende “vaciar” conocimientos en el estudiante, sino lograr nuevas formas de pensar y de resolver situaciones de la vida cotidiana.
- **Los expertos somos todos.** Todas las opiniones son igualmente válidas y valiosas, aunque entren en conflicto con tus valores o con ciertas posturas que estipulan lo que es “bueno” o “malo” para los jóvenes. Puedes utilizar preguntas, en lugar de afirmaciones, para recuperar las múltiples perspectivas que surjan en las actividades.
- **Pensar, sentir y actuar.** Lo que compartas en el grupo será muy importante, pero tus acciones tendrán un peso aún mayor. La congruencia entre lo que piensas, sientes y haces será clave para propiciar un ambiente adecuado.
- **Enfoque centrado en recursos.** Muchas personas desconocen sus fortalezas y su potencial, o tienden a desvalorizarlos. Crea escenarios de posibilidades y de recursos, en lugar de centrarte en aquello que no funciona o que es insuficiente.
- **Cooperar para construir.** En el desarrollo de cada actividad, fomenta el involucramiento solidario y la cooperación para generar ambientes adecuados de aprendizaje de las HSE.
- **La creatividad es la clave.** Apróiate de las actividades propuestas en la guía; anímate a modificar materiales, a incorporar pasos nuevos en las actividades, etcétera, para enriquecerlas de acuerdo a tus habilidades de coordinación grupal y a las características del grupo.
- **Hago, luego reflexiono.** La metodología propuesta privilegia primero poner en juego alguna dinámica, actividad o ejercicio vivencial, para posteriormente reflexionar sobre lo sucedido. Lo anterior permite que los estudiantes pongan en práctica sus creencias, actitudes, ideas, en una situación cercana a la realidad, para después pensar sobre lo que sucede y relacionarlo con las HSE.
- **Somos únicos.** Escucha lo que tus estudiantes tienen que decir y orienta la reflexión desde los intereses, inquietudes, necesidades, ideas y sentimientos que cada actividad despierta en ellos. Cada intervención aporta algo único y valioso.



Refuerza todo lo anterior en procesos educativos democráticos, incluyentes y que se caractericen por el respeto a la dignidad de todas las personas del grupo. Al igual que los estudiantes, tú eres un actor clave para el desarrollo de las HSE.

## 4. Fichas de actividades

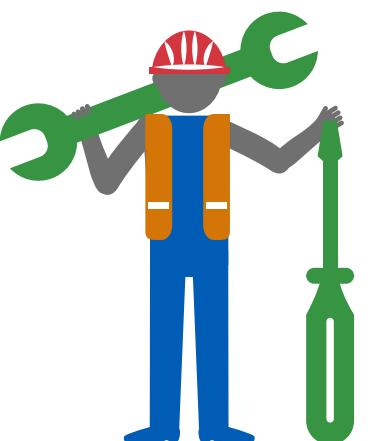
En los anexos de esta guía conocerás las fichas de actividades propuestas para tu espacio de tutoría, tanto a nivel individual como grupal, organizadas en tres secciones.

En la sección **Manos a la obra** se incluyen las fichas de actividades para trabajo grupal, con el objetivo de fortalecer las HSE en el aula. (Anexo I)

Las fichas de la sección **Cara a cara** se utilizan en espacios de tutoría individual, mediante ejercicios que estimulan el desarrollo y la puesta en práctica de las HSE a nivel personal. (Anexo II)

Por su parte, la sección **El pilón** te sugiere actividades que pueden ser implementadas a lo largo del ciclo escolar, para reforzar la importancia del trabajo tutorial constante. (Anexo III)

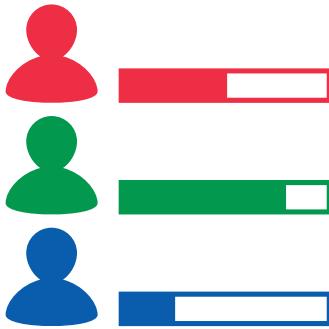
Por último, con el fin de enriquecer tus sesiones, te sugerimos consultar recursos bibliográficos y audiovisuales adicionales en la sección “Construye más, conoce más”.



# 5. Recursos en acción: recomendaciones ante problemáticas particulares

En esta sección conocerás estrategias y recomendaciones generales bajo el enfoque de las HSE, para prevenir y dar atención oportuna a problemáticas particulares que pudieran presentar los estudiantes.

Desde una mirada resiliente,<sup>2</sup> se hará énfasis en la importancia de asumir una perspectiva centrada en los recursos de los estudiantes y de la comunidad escolar, para concluir con recomendaciones específicas de acción frente a casos especiales que pudieran surgir durante el ciclo escolar.



## Ante la adversidad, ¡Habilidades socioemocionales!

La capacidad de una persona de salir airosa de situaciones adversas se ha denominado resiliencia, concepto que remite a las fortalezas y recursos que una persona posee y desarrolla para hacer frente a experiencias difíciles, aprender de las situaciones vividas y salir fortalecida. Una persona resiliente ve en las experiencias que vive (aunque sean desfavorables) una oportunidad de cambio y de aprendizaje, y rechaza las perspectivas estigmatizadoras que se centran en debilidades, carencias y en aquello que no funciona.

La resiliencia surge a partir de la relación entre las personas y su contexto. En dicho marco –y en particular, en el caso de los jóvenes– es fundamental que exista alguien que se constituya como figura de apoyo para que la persona que atraviesa situaciones adversas pueda hacerles frente favorablemente (Manciaux, 2003).

En los contextos escolares, una figura de apoyo es generalmente una persona adulta que cree profundamente en los recursos y habilidades de los jóvenes, y ofrece un vínculo basado en el diálogo permanente, el enriquecimiento de las relaciones y el establecimiento de límites claros.

<sup>2</sup>Concepto tomado de la física, la resiliencia ha sido definida desde las ciencias sociales como la capacidad de algunas personas para vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones de vida difíciles (Vanistendael, 2002) o de acontecimientos desestabilizantes y traumas graves (Manciaux, 2003).



Las habilidades que impulsa el programa Construye T constituyen herramientas que permiten al estudiante ser resiliente y enfrentar situaciones y entornos problemáticos. Por ejemplo, un joven que aprende a exponer su punto de vista con un diálogo asertivo y argumentado en momentos de conflicto, podrá resolver en forma favorable situaciones adversas en sus vínculos cotidianos; es decir, será un joven resiliente.

Los docentes de tutoría pueden ser, sin duda alguna, promotores de resiliencia para sus estudiantes; el desarrollo de las HSE constituye una estrategia esencial para que esto suceda. Como docente de tutoría, puedes hacer una diferencia en la vida de los estudiantes; puedes convertirte en alguien significativo, que deje una huella profunda y que posibilite la construcción de una identidad diferente, donde las experiencias adquieran un sentido nuevo a partir de las HSE desarrolladas para abordar los problemas.

## Recomendaciones para el docente de tutoría

Aunque las actividades propuestas, destinan un tiempo considerable a la reflexión individual y grupal en el momento del cierre, es posible que se presenten situaciones que requieran de una atención diferenciada y específica.

En la mayoría de los casos, una acción básica será la canalización del estudiante con el personal idóneo al interior del plantel, como el equipo de psicología o de trabajo social, que pueda brindarle atención especializada y referirlo a instancias específicas (públicas, académicas, organizaciones de la sociedad civil, etcétera), de acuerdo con la problemática vivida y en el marco de la normatividad educativa de la Secretaría de Educación Pública (SEP) y del plantel en particular.

Durante la realización de algunas actividades los estudiantes pueden experimentar condiciones personales intensas y complejas que pueden reflejarse en su expresión emocional durante o después de la sesión. Asimismo, es posible que se establezca un vínculo de confianza entre el docente de tutoría y el estudiante, que lleve a este último a solicitar algún apoyo específico ante una circunstancia personal.

En estas situaciones, una adecuada intervención de tu parte puede resultar significativa y hacer una diferencia en la experiencia vivida por el estudiante; por ello, en esta sección presentaremos algunas recomendaciones para abordar dichos casos y convertirte en parte de la posible solución.



# ¿Qué hacer cuando un estudiante pide ayuda?

- **Dónde y cuándo.** Es importante encontrar un tiempo y espacio físico adecuados que permitan que el estudiante se sienta cómodo, en confianza y, en particular, que garantice condiciones de confidencialidad. Por ejemplo, platicar sobre un tema en medio del patio del plantel puede ser no solo incómodo, sino también muy intrusivo e intimidante, puesto que se realiza ante la mirada de toda la comunidad escolar.
- **Enfoque propositivo, centrado en el cambio.** Toma en cuenta que la persona está haciendo su mejor esfuerzo según sus circunstancias. Evita intervenciones que fomenten la pasividad o que generen desesperanza en el estudiante; por el contrario, favorece el reconocimiento de sus recursos y de su potencial creativo inherente.
- **¡El problema... es el problema!** Es común que las personas hagamos de los problemas parte de nuestra personalidad, que se evidencian en frases como “Yo soy lento, soy mal alumno, etcétera”. Insiste en separar al problema de la persona. El problema es, sencillamente, el problema, no la persona. Para ello, puedes expresar el asunto en términos de conducta; por ejemplo, no es lo mismo decir “Rafael es de lento aprendizaje” que “Rafael está teniendo algunas dificultades para aprender en esta materia”.
- **Propicia la expresión de emociones.** Si al estudiante se le dificulta hablar, lo más conveniente es que permanezcas en silencio durante algunos momentos, demostrando con tu presencia y tu lenguaje no verbal que estás para apoyarlo. No lo fuerces a narrar sus vivencias, más bien, crea las condiciones de confianza para que pueda hacerlo en el momento en que lo considere adecuado (Archundia, 2011).
- **Escucha activa.** Presta atención a lo que el estudiante narra, y también observa su lenguaje corporal. Mucho de lo que sentimos se expresa a través del lenguaje no verbal; es decir, de las expresiones, el tono de voz o la posición corporal que asumimos al comunicarnos. Evita distraerte con otras circunstancias (por ejemplo, el uso del celular).
- **¡Ponte en sus zapatos!** Es importante que escuches a la persona desde su propio marco de referencia, que seguramente será distinto al tuyo. Es conveniente la formulación de preguntas que contribuyan a aclarar la situación, en lugar de emitir interpretaciones, afirmaciones o consejos sobre el caso. Una actitud empática es muy importante para que el estudiante tome confianza.



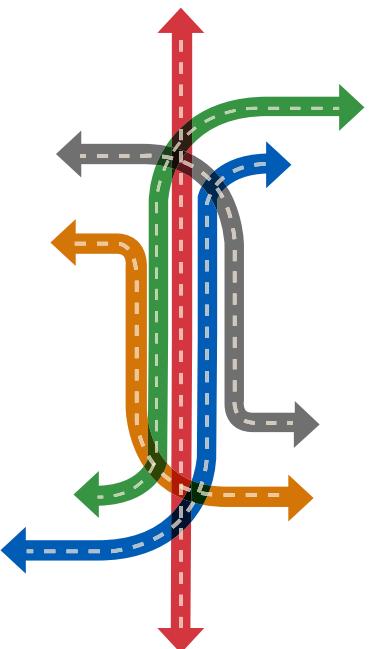
- ↳ **Pero no te involucres demasiado.** La empatía nos permite comprender a los demás, pero no implica que debamos fundirnos con el otro en forma absoluta. La mejor forma de ayudar es mantener una distancia óptima, que te permita acompañar y guiar en la búsqueda de soluciones, desde tu papel como miembro del cuerpo de docente del plantel.
- ↳ **Canalización y seguimiento.** Si es necesario, el estudiante debe ser referido a una institución que pueda apoyarle en forma profesional y constante. Establece momentos posteriores para dar seguimiento al caso, valorar la pertinencia de hacer ajustes a la solución planteada y, especialmente, hacerle saber al alumno que agradeces la confianza que deposita en ti y que sigues acompañándolo.

## 6. Abriendo el cierre: una invitación para andar nuevos caminos

Como hemos revisado a lo largo de la guía, las HSE son importantes para hacer frente a situaciones básicas de la vida cotidiana; nos permiten mantener relaciones basadas en el respeto, tomar decisiones en forma autónoma y responsable, y resolver conflictos a partir de la cooperación con los otros.

Además, el desarrollo de las HSE permite a nuestros jóvenes constituirse como personas sólidas, capaces de generar proyectos y compromisos a nivel individual y colectivo; en otras palabras, formarse como personas plenas, plurales e incluyentes y, por lo tanto, más humanas.

Como docente de tutoría, ocupas un lugar privilegiado en este proyecto al ser un referente fundamental para los jóvenes. Te invitamos a involucrarte activamente en la transformación de la realidad escolar de tu plantel: convierte esta guía en tu compañera de camino, comparte tus acciones con otros docentes, conoce nuevas estrategias y, sobre todo, coloca el corazón y tus propias HSE en cada interacción con los estudiantes.



# Conoce más, construye más

A continuación, compartimos materiales complementarios para que profundices en el enfoque de las HSE y conozcas actividades adicionales para llevar al aula.

## Caja de recursos bibliográficos.



1. Vaello Ortis, Juan. (2005). *Las habilidades sociales en el aula*. Madrid: Santillana Educación.

**Liga:** <https://iessecundaria.files.wordpress.com/2008/10/habilidades-sociales-en-el-aula.pdf>

**Descripción:** Mediante un conjunto de reflexiones teóricas, acompañadas de estrategias y actividades a desarrollar, este libro aporta algunas sugerencias que ayuden a mejorar las habilidades socioemocionales de estudiantes y docentes.

2. Guerrero Armas, Alberto. (Julio, 2009). “*Las habilidades sociales en el aula*”. *Temas para la Educación*, 3, 9.

**Liga:** <http://www.feandalucia.ccoo.es/indcontei.aspx?d=3231&s=5&ind=176>

**Descripción:** Esta obra contribuye a la labor docente, ya que intenta que los alumnos, a través del aprendizaje en el aula, alcancen un equilibrio personal y afectivo, mejoren sus relaciones personales y logren su inserción social.

3. Alfonso, Mariana; Bassi, Marina; Borja, Christian. (Enero 2012). “*La enseñanza de habilidades socioemocionales en las escuelas latinoamericanas. El rol de los docentes no tradicionales*”. *BID Educación*, 14, 4.

**Liga:** <http://idbdocs.iadb.org/wsdocs/getdocument.aspx?docnum=36832164>

**Descripción:** La importancia de este texto consiste en los resultados que presenta, ya que sugieren la existencia de una asociación positiva entre los profesionales de la



enseñanza (como transmisores de actitudes a sus estudiantes) y la adquisición de habilidades socioemocionales.

4. Secretaría de Educación Pública. (2014). *Yo no abandono. Manual para el desarrollo de habilidades socioemocionales en planteles de educación media superior*. México: Subsecretaría de Educación Media Superior.

**Liga:** [http://prepajocotepec.sems.udg.mx/sites/default/files/Enlaces/yna\\_manual\\_11.pdf](http://prepajocotepec.sems.udg.mx/sites/default/files/Enlaces/yna_manual_11.pdf)

**Descripción:** Este manual dirigido a docentes, padres de familia y jóvenes, presenta un acercamiento general a las estrategias y habilidades necesarias para promover relaciones de respeto, así como para desarrollar la capacidad de reconocer y manejar emociones y la toma de decisiones responsables.

5. Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). "Las competencias emocionales". *Revista Educación XXI*. 10 (61-82) España: UNED.

**Liga:** <http://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>

**Descripción:** En este trabajo se consideran las competencias emocionales entendidas como un subconjunto de las competencias personales.

6. Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

**Liga:** [http://www.adide.org/revista/images/stories/pdf\\_16/ase16\\_mono04.pdf](http://www.adide.org/revista/images/stories/pdf_16/ase16_mono04.pdf)

**Descripción:** Esta obra presenta algunas propuestas estratégicas de carácter general para la puesta en práctica de programas de educación emocional que se centran en la formación del profesorado.

7. Bisquerra, R. (2003). "Educación emocional y competencias básicas para la vida". *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21(1), pp. 7-43.

**Liga:** <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/99071/94661>

**Descripción:** El autor de esta obra nos muestra que la puesta en práctica de la educación emocional proviene necesariamente del diseño correcto y estratégico de programas educativos, así como de su implementación por un profesorado debidamente preparado.

8. Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). "Educando emociones. Educación de la inteligencia emocional en la escuela y en la familia". En Fernández-Berrocal, P. y Ramos D. N. *Corazones inteligentes*. España: Kairós.



**Liga:** <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?256>

**Descripción:** En este texto, se examina el debate surgido en diferentes países sobre las políticas educativas para facilitar a los niños un mejor comienzo en sus vidas y el desarrollo de sus habilidades emocionales.

**9. Fernández, P. y Extrema, N. (2005).** "La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey". En *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. 19(3), pp. 63-94, España.

**Liga:** [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo\\_de\\_mayer\\_salovey.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf)

**Descripción:** Este artículo parte del reconocimiento del desafío que implica para las escuelas educar emocionalmente. Para hacer frente a este reto, los autores describen los modelos actuales de inteligencia emocional así como los instrumentos para medirla.

**10. Marina, J.A. (2004).** "Precisiones sobre la educación emocional". En *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. 19(3), pp. 27-44, España.

**Liga:** <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927003.pdf>

**Descripción:** Este artículo sostiene como tesis principal que "la educación emocional es un saber instrumental que ha de encuadrarse en un marco ético que le indique los fines, y debe prolongarse en una educación de las virtudes que permita realizar los valores fundamentales".

**11. Mena, M.I.; Romagnoli, C. y Valdés, A.M. (2009).** "El impacto del desarrollo de habilidades socio afectivas y éticas en la escuela". En *Revista Actualidades investigativas en educación*. 9(3), pp. 1-21, Universidad de Costa Rica.

**Liga:** <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44713064006>

**Descripción:** El artículo analiza el impacto que ha tenido la aplicación de programas escolares de desarrollo socioafectivo en Estados Unidos e Inglaterra.

**12. Santamaría, V.C. (FALTA EL AÑO).** Proyecto de intervención: Taller para el manejo de habilidades sociales. *Conflict Resolution in Education*.

**Liga:** <http://crc-global.org/wp-content/uploads/2012/12/Carolina-Santamar%C3%Ada-V%C3%A1zquez.pdf>



**Descripción:** este texto se centra en la enseñanza de las habilidades sociales para facilitar su aplicación tanto en el contexto educativo como en el familiar, social y laboral.

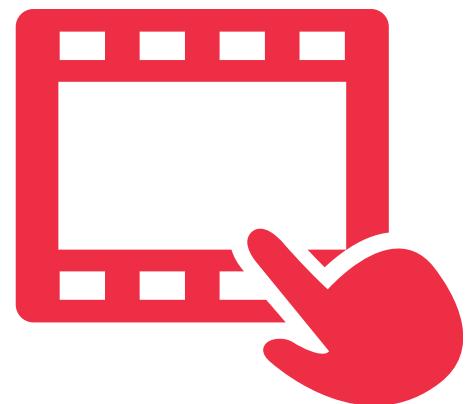
**13. Solar Sepúlveda, Silvia del. (Marzo 2010). "Emprendedores en el aula: guía para la formación en valores y habilidades sociales de docentes y jóvenes emprendedores". Santiago de Chile: AURA.**

**Liga:** <http://idbdocs.iadb.org/wsdocs/getdocument.aspx?docnum=35475965>

**Descripción:** este trabajo rescata el valor de la creatividad, la autonomía, la reflexividad, el trabajo colaborativo y la capacidad de soñar mundos mejores.



# Caja de recursos audiovisuales: las HSE en pantalla



Ficha Técnica	Descripción
<p><b>Intensamente (2015)</b> <b>Título original:</b> Inside out. <b>Duración:</b> 1 h 35 min.</p>	<p>En esta cinta, las cinco emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo y asco) gobernan el comportamiento de Riley, una adolescente en plena crisis existencial que acaba de mudarse de ciudad con sus padres. La película explica el papel de las emociones en nuestra vida, y promueve formas para aprender a manejarlas y expresarlas apropiadamente. Aunque es un filme dirigido a la infancia, los jóvenes disfrutan el humor presente en cada escena, por lo que puede ser un material detonador de reflexión en un contexto positivo de trabajo.</p>
<p><b>Mejor imposible (1997)</b> <b>Título original:</b> As good as it gets. <b>Duración:</b> 2 h 19 min.</p>	<p>Melvin, escritor que sufre de trastorno obsesivo compulsivo, no puede sentir empatía por aquellos que lo rodean. Su egoísmo es extremo y tan solo está preocupado en satisfacer sus necesidades, sin tener en cuenta los sentimientos de los demás y, en ocasiones, dañándolos con sus acciones. Estupenda opción para desarrollar la habilidad de la empatía.</p>
<p><b>Buscando a Eric (2009)</b> <b>Título original:</b> Looking for Eric. <b>Duración:</b> 1 h 56 min.</p>	<p>El protagonista de esta cinta es un cartero divorciado de Manchester, en permanente conflicto con sus hijastros que viven con él. Su afición al fútbol y el consumo de marihuana provocan que se le aparezca la imagen de Eric Cantona, un futbolista retirado, quien le brinda consejos para mejorar su situación. Esta película permite valorar la importancia de aprender a comunicar emociones y pedir ayuda assertivamente, transformando conductas violentas o pasivas.</p>
<p><b>Erin Brockovich: una mujer audaz (2000)</b> <b>Título original:</b> Erin Brockovich. <b>Duración:</b> 2 h 11 min.</p>	<p>La protagonista es una mujer con poca preparación, pero perseverante en la búsqueda de sus metas, empática y con múltiples habilidades de comunicación. Esta cinta permite reflexionar sobre diversas HSE, como la assertividad, la empatía y la perseverancia para el logro de metas.</p>
<p><b>Invictus (2009)</b> <b>Título original:</b> Invictus <b>Duración:</b> 2 h 14 min.</p>	<p>Mandela, presidente de Sudáfrica, es consciente de que la nación sigue dividida por las secuelas del apartheid y que es necesario unir a la población. Para ello, intenta unir al país a través de un lenguaje universal: el deporte. Esta cinta permite reflexionar sobre múltiples HSE, como la assertividad, la empatía y el análisis de opciones para el logro de metas, pero especialmente pone de manifiesto las características de un liderazgo positivo.</p>



<p><b>Mente indomable (1997)</b></p> <p><b>Título original:</b> Good Will Hunting.</p> <p><b>Duración:</b> 2 h 6 min.</p>	<p>El protagonista de esta cinta padece de un trastorno de oposición desafiante, condición que le dificulta empatizar; sus respuestas son violentas, poco asertivas. Sin embargo, su enorme capacidad de argumentación lógica le permite sobrevivir en su entorno social.</p> <p>Esta cinta permite la reflexión sobre la importancia del pensamiento crítico, la tolerancia a la frustración y el manejo de emociones.</p>
<p><b>Entre maestros (2013)</b></p> <p><b>Documental.</b></p> <p><b>Duración:</b> 1 h 25 min.</p>	<p>En este documental, un grupo de adolescentes y un profesor participan en un experimento educativo que dura 12 días en el mes de julio de 2012, en Barcelona.</p> <p>En la trama, el docente intenta despertar en los estudiantes la capacidad de conocerse y descubrir los recursos potenciales que poseen, a través del diálogo, la reflexión y el debate.</p>



# Bibliografía

Archundia, V. (2011). *Herramientas para la contención emocional en situaciones de violaciones a derechos humanos*. México: CDHDF.

CDHDF (2010). *Un viaje rumbo a la cultura de respeto a los derechos de las y los jóvenes*. México: CDHDF.

CDHDF (2011). *Manual para construir la paz en el aula. Constructores de paz en la comunidad escolar. Guía para docentes*. México: CDHDF.

Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Ediciones Unesco. [http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS\\_S.PDF](http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF)

López, Y. (2013). "El para qué, el cómo, el qué y el por qué: diagnóstico de necesidades como herramienta indispensable del quehacer tutorial a partir de reconocer a las y los estudiantes como sujetos y no como objetos de trabajo". En Sandoval, R., Jiménez, A., Ávila, J. (coord.). *La docente de tutoría. Fundamentos y experiencias*. México: UNAM.

Manciaux, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. España: Gedisa.

Newstrom, J. (1989). *100 Ejercicios para dinámicas de grupos. Una estrategia de aprendizaje y enseñanza*, México: McGraw Hill.

Piterbarg, A. (2011). *RHT. Recursos, herramientas y técnicas para el acontecer grupal*. Buenos Aires: Nuevos Tiempos.

SEP. *Lineamientos de acción tutorial*. Recuperado el 15 de febrero de <http://www.dgb.sep.gob.mx/02-m1/03-iacademica/04-actividadesparaescolares/acciontutorial/FI-LAT.pdf>

Vanistendael, S. (2002). *La felicidad es posible*. España: Gedisa.

Vargas, L; Bustillos, G. (1997). *Técnicas participativas para la educación popular*. Argentina: Editorial Lumen-Humanitas.

Velázquez, R. (2013). "La tutoría como estrategia educativa para mejorar el desempeño académico". En Sandoval, R., Jiménez, A., Ávila, J. (coord.). *La tutoría. Fundamentos y experiencias*. México: UNAM.

Yudi, R. (1996). *100 jogos para grupos. Uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas*. San Pablo: Agora.





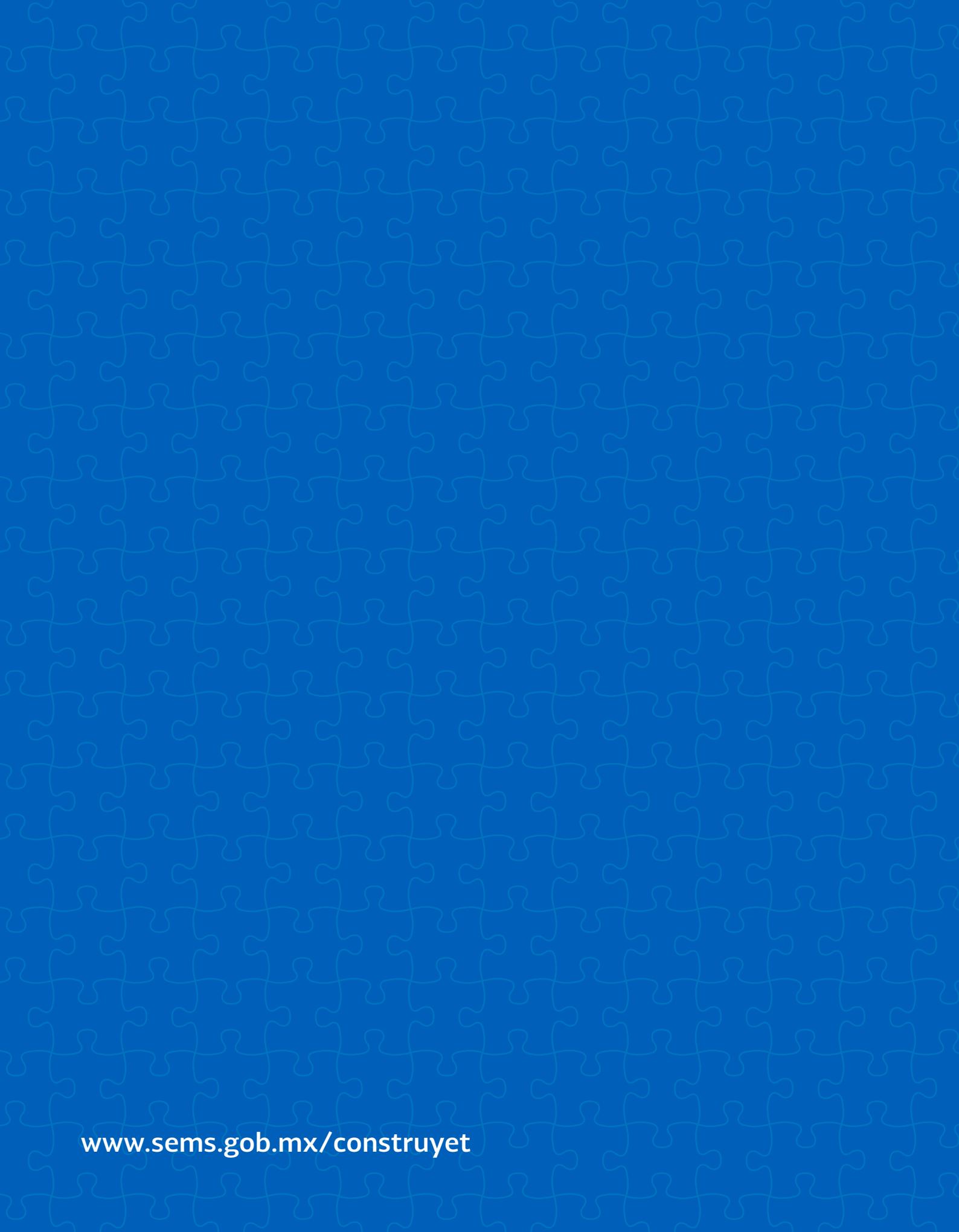
---

21



# Anexos

## fichas de actividades



**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

## ANEXO I MANOS A LA OBRA

### FICHAS DE ACTIVIDADES PARA SESIONES DE TUTORÍA GRUPAL

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## ***Fichas de actividades para sesiones de tutoría grupal***

Las fichas de actividades grupales que se presentan a continuación responden en forma general a tres objetivos planteados en el Sistema Nacional de Tutorías Académicas (SiNaTa):

1. Establecer un sistema nacional de tutorías que tendrá por finalidad facilitar la integración del entorno escolar.
2. Dar seguimiento y apoyar en procesos de aprendizaje y desempeño académico.
3. Destinar, dentro de los planteles y aulas, espacios específicos y suficientes para el desarrollo de actividades de asesoría académica y de tutoría.

Adicionalmente, en cada ficha se detallan las competencias genéricas (1) que se desarrollan en los estudiantes, así como el objetivo específico que se persigue en cada actividad, enmarcado en las HSE que el Programa Construye T promueve.

(1) Las competencias genéricas son aquellas establecidas por la Secretaría de Educación Pública en el Marco Curricular Común del Sistema Nacional del Bachillerato, y remiten al perfil de egreso de los estudiantes, que debe desarrollarse a lo largo de su trayectoria académica en el nivel medio superior. Puede consultarse en <http://www.dgb.sep.gob.mx/02-m1/03-iacademica/04-actividadesparaescolares/accione/tutorial/FI-LAT.pdf>

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Relaciona T

Para trabajar  
con:  
Estudiantes

Tiempo de  
planeación:  
10 min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Conciencia  
social

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Toma de  
perspectiva

### Carta preliminar

#### **Para reflexionar:**

¿Qué esperan de las sesiones de tutoría?

¿En qué se basan sus expectativas?

¿Qué podemos hacer todos para convivir respetuosamente y aprovechar el espacio de tutoría?

#### **Nuestro objetivo:**

Relacionar las necesidades de los participantes con los alcances de las sesiones de tutoría.

#### **Condiciones y materiales deseables:**

Pizarrón, bolígrafos, hojas, material de apoyo de la actividad.

#### **Paso a paso:**

1. Al comienzo de la sesión, invita a los estudiantes a que expresen las diversas funciones, actitudes y comportamientos que esperan (o desean) del docente tutor.
2. Permite que cada estudiante reflexione en forma individual y escrita sobre dicha consigna, para posteriormente compartir sus aportes en plenaria. Apunta dicha información en el pizarrón.
3. Posteriormente, confronta las ideas de los estudiantes con la lista presentada en el material de apoyo.
4. Genera un diálogo con el grupo en el que intentarás conciliar las dos listas. Si las expectativas de los estudiantes se centran en aspectos cognitivos, vinculados al desempeño académico, puedes enfatizar la importancia de trabajar las HSE, para fortalecer su vida escolar.

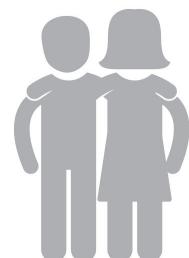
#### **Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes sustentan una postura sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista.

Además, mantienen una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

#### **Para terminar...**

En el desarrollo de las sesiones todos tienen un papel estratégico que cumplir, por lo que resulta importante mantener una comunicación activa, estructurada mediante argumentos e ideas coherentes, sintéticas y claras, que permitan distintos puntos de vista.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Anexo. Carta preliminar

**El tutor: funciones generales**

1. Implementar estrategias que apoyen el proceso de aprendizaje para fortalecer el desempeño académico de los estudiantes.
2. Fomentar el “aprender a conocer” (2) y apoyar la regularización académica.
3. Brindar apoyo específico a estudiantes que afronten dificultades académicas y problemáticas particulares.
4. Realizar acciones de canalización, si el caso lo requiere.
5. Desarrollar acciones para mejorar las relaciones interpersonales y el clima de convivencia en el plantel. Esta función se vincula en forma estrecha con el desarrollo de las HSE; por ejemplo, la asertividad, la resolución de conflictos y la empatía son HSE fundamentales para aprender a estar juntos.

**Algunas características del tutor:**

- Responsabilidad y compromiso
- Interés genuino hacia los estudiantes
- Comunicación asertiva y capacidad de escucha
- Apertura para interactuar con los estudiantes
- Capacidad de trabajo en equipo
- Liderazgo democrático
- Sensibilidad
- Empatía
- Aceptación y respeto por las demás personas

Fuente: elaboración propia en base a SEP (2015), Lineamientos de Acción Tutorial. Disponible en: [http://www.dgb.sep.gob.mx/02-m1/03-iacademica/04-actividadesparaescolares/accioneutorial/FI-LAT.pdf](http://www.dgb.sep.gob.mx/02-m1/03-iacademica/04-actividadesparaescolares/accionetutorial/FI-LAT.pdf)

(2) Aprender a conocer constituye uno de los pilares de la educación para al Unesco (Delors, 1996), junto a aprender a ser, a conocer y a convivir. El pilar “Aprender a conocer” se refiere a las habilidades del estudiante para acercarse al conocimiento y comprender el mundo que le rodea; por ejemplo, la forma en que investiga un tema, busca información y la sistematiza.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Relaciona T



Conoce T

Para trabajar  
con:  
EstudiantesTiempo de  
planeación:  
20 min.Duración  
estimada:  
50 min.Habilidades  
generales en  
entrenamientoConciencia  
social

Autoconciencia

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento

Autopercepción



Escucha activa

**Frases incompletas****Para reflexionar:**

¿Qué sentimos al compartir información personal con los demás?  
¿Por qué es importante conocer a los compañeros de clase?

**Nuestro objetivo:**

Propiciar la integración grupal, a través del reconocimiento y afirmación de características personales.

**Condiciones y materiales deseables:**

Material de apoyo ANEXO “Frases incompletas”.

**Paso a paso:**

1. Coloca en el centro del salón las frases, previamente recortadas. Puedes usar una caja, una canasta, o simplemente colocarlas en medio del aula.
2. Solicita a cada estudiante que tome una frase al azar. Todos comienzan a caminar por el espacio y cuando se encuentran frente a frente, deben compartir su frase, completando los espacios en blanco.
3. Da el tiempo suficiente para que ocurran varios intercambios entre los estudiantes.
4. Luego, realiza una segunda ronda, en la que cada estudiante escribirá una frase incompleta, y la colocará en el centro del aula, para que algún compañero la tome. Se repite la misma dinámica.
5. Para finalizar, el grupo reflexiona: ¿Descubrimos algo acerca de nosotros mismos al completar las frases? ¿Conocimos algo nuevo de los demás? ¿Qué características compartidas podrían ayudar a mejorar nuestro desempeño académico?

**Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes se conocen y valoran a sí mismos y abordan problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persiguen.

**Para terminar...**

Cuando compartimos genuinamente información personal, crecemos como grupo y como comunidad escolar, al contribuir a la creación de un ambiente de confianza y respeto a la diversidad. Para poder decir algo de nosotros mismos, debemos ser conscientes de nuestros valores, emociones, ideas, fortalezas y debilidades.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

*Anexo. Frases Incompletas*

1. Me llamo ..... y tengo la costumbre de.....
2. Me llamo ..... y si algo no me cae bien, .....
3. Me llamo ..... y me emociona mucho.....
4. Me llamo ..... y soy muy hábil para .....
5. Me llamo ..... y cuando tengo un conflicto .....
6. Me llamo ..... y cuando estoy triste.....
7. Me llamo ..... y disfruto mucho .....
8. Me llamo ..... y me gusta .....
9. Me llamo ..... y cuando me enojo .....
10. Me llamo ..... y cuando alguien tiene un problema .....
11. Me llamo ..... y no me gusta .....
12. Me llamo ..... y soy muy bueno(a) para .....
13. Me llamo ..... y suelo incomodarme si.....
14. Me llamo ..... y lo más importante para mí.....
15. Me llamo ..... y soy importante porque .....
16. Me llamo ..... y cuando alguien me hace sentir mal .....
17. Me llamo ..... y en cinco años, quiero .....
18. Me llamo ..... y necesito mejorar en .....
19. Me llamo ..... y aquí me gusta aprender.....

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar  
con:  
EstudiantesTiempo de  
planeación:  
5min.Duración  
estimada:  
50 min.Habilidades  
generales en  
entrenamiento

Autorregulación

Relación con  
los demásHabilidades  
específicas en  
entrenamientoTolerancia a  
la frustración

Asertividad

## Pirámide

**Para reflexionar:**

¿A partir de qué elementos forjamos nuestras relaciones?

¿Cómo y qué tan asertivamente nos comunicamos?

¿Cómo construimos confianza en nosotros y en las personas que nos rodean?

**Nuestro objetivo:**

Demostrar que la mejor forma de construir relaciones sólidas con las personas es por medio de la comunicación y la confianza.

**Condiciones y materiales deseables:**

Vasos desechables y vendas.

**Paso a paso:**

1. Solicita 6 voluntarios y organízalos en 3 equipos de 2 personas. Deja a tres de los voluntarios dentro del salón y tres fuera del salón (uno por cada equipo).
2. A los voluntarios dentro del salón explícales, en voz alta, que el objetivo de la dinámica es que con la persona de su equipo que quedó afuera se construya una pirámide con los vasos, con la siguiente estructura: primer piso de 3 vasos, segundo piso de 2 vasos, tercer y último piso de un 1 vaso.
3. Todas las personas dentro del salón, tienen prohibido hablar o emitir cualquier tipo de sonido para dar indicaciones.
4. A los compañeros que quedaron afuera explícales, con los ojos vendados (sin decirles lo que tienen que construir), que deberán que seguir al pie de la letra las instrucciones de su contraparte pudiendo preguntar todo lo que quieran.
5. Los voluntarios que estaban adentro sólo pueden contestar si o no a las preguntas de su compañero.
6. Los demás integrantes del grupo que son espectadores, deberán estar atentos a la dinámica y registrar cualquier situación que llame su atención.
7. Una vez que los 3 equipos formaron la pirámide, se retiran las vendas y se solicita que expresen lo que experimentaron. Posteriormente solicita a los demás que opinen respecto a lo que observaron y, moderando la discusión, introduce las preguntas: ¿Qué descubrieron en la actividad? ¿Qué sintieron al observar la manera en que se comunicaban los equipos? ¿Qué sintieron al no poder hablar para ayudarles?
8. Propicia la reflexión final: La base de la pirámide que es la más fácil de construir, es la comunicación. Si tenemos una buena comunicación, generamos una base fuerte y firme para construir confianza (que es el segundo piso de la pirámide). Construir confianza es más difícil pero si lo hacemos bien, podemos llegar a nuestro tercer piso que es la amistad. Así, las verdaderas relaciones se construyen en base a la comunicación y la confianza. Si retiramos un vaso de comunicación, se cae toda la pirámide y si retiramos un vaso de confianza, no existen posibilidades de que la amistad permanezca sólida.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Tolerancia a la frustración



Asertividad

## Pirámide

### **Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes escuchan, interpretan y emiten mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

### **Para terminar...**

La construcción de canales de comunicación es condición indispensable para la convivencia y para el adecuado desarrollo de las sesiones de tutoría. Para dar seguimiento a los procesos de aprendizaje y desempeño académico, tutor y estudiantes deben consolidar una comunicación basada en la asertividad.



### **Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(s) específica(s) como:**

Perseverancia.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Relaciona T

Para trabajar con:  
EstudiantesTiempo de planeación:  
5 min.Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Escucha activa



Asertividad

Presentación sin palabras

**Para reflexionar:**

¿Qué tan bien podemos describirnos a nosotros mismos? ¿Qué tan bien entendemos formas de comunicación no verbal en las demás personas?

**Nuestro objetivo:**

Demostrar que hay muchas formas de comunicarnos asertivamente, que deben ser puestas en juego en la comunidad escolar para favorecer la convivencia.

**Condiciones y materiales deseables:**

Revistas para recortar imágenes, hojas blancas, colores, se puede solicitar a los estudiantes que traigan al menos una fotografía de ellos.

**Paso a paso:**

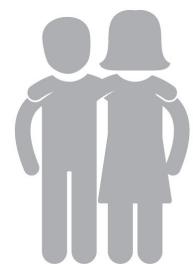
1. Divide al grupo en equipos de dos personas, preferentemente las parejas no deben conocerse mucho previamente. Explica que la finalidad de este ejercicio es que cada quien se presente ante su compañero, pero sin usar palabras. Pueden utilizar imágenes, fotografías, signos, gestos, señales, canciones o cualquier cosa, excepto palabras.
2. Concede 5 minutos a cada integrante del equipo, después pide a cada uno que dedique unos minutos a "corroborar" con palabras lo que entendió.
3. Al finalizar, abre un espacio de reflexión colectiva sobre la importancia de comunicar asertivamente nuestros gustos y aspiraciones y la necesidad de desarrollar habilidades socioemocionales que nos permitan conocer y comprender lo que las demás personas nos comunican de manera no verbal, para favorecer la convivencia en el plantel.
4. Propicia la reflexión: ¿Cómo comunicamos a nivel no verbal? ¿Es congruente nuestra comunicación verbal y no verbal?

**Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes escuchan, interpretan y emiten mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

**Para terminar...**

La comunicación no verbal, que incluye gestos, tonos de voz, miradas, posición del cuerpo, etc., es un componente importante al momento de comunicarnos con otras personas, que incluso refleja mucho mejor nuestros sentimientos. Por ello, vale la pena estar atentos no sólo a lo que dicen nuestros interlocutores, sino también a lo que expresan sin palabras y al contexto en el que se presenta la conversación.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

ACTIVIDADES PARA **TUTORES**

Dimensión:



Relaciona T

Para trabajar  
con:  
EstudiantesTiempo de  
planeación:  
5 min.Duración  
estimada:  
50 min.Habilidades  
generales en  
entrenamientoHabilidades  
específicas en  
entrenamientoComportamiento  
prosocial**Mis Valores****Para reflexionar:**

¿Qué es un valor?

¿Cómo impacta mi escala de valores en las relaciones que tengo?

¿Respeto la escala de valores de los demás?

**Nuestro objetivo:**

Evidenciar los criterios morales que tenemos formados y a partir de un análisis crítico de los mismos, descubrir la diversidad social que se refleja en diferentes escalas de valores.

**Condiciones y materiales deseables:**

Pizarrón, gises o plumones, hojas y bolígrafos

**Paso a paso:**

1. Explica al grupo qué son los valores cívicos y democráticos (criterios morales que caracterizan la acción de una persona) y posteriormente enlista algunos en el pizarrón: lealtad, honestidad, solidaridad, tolerancia, por ejemplo.
2. Solicita que cada integrante del grupo realice en la hoja sus propios valores.
3. Invita a que algunos voluntarios expongan algunos que enlistaron.
4. Solicita opiniones respecto a los valores presentados y, moderando la discusión, introduce las preguntas detonantes de reflexión: ¿A qué podrían deberse las diferencias en los valores? ¿Qué sienten al observar valores diferentes a los propios? ¿Cómo han generado sus valores y, si no están de acuerdo con algunos, qué deben hacer para cambiarlos?

**Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes se conocen y valoran a sí mismos y abordan problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persiguen.

**Para terminar...**

La construcción de nuestras escalas de valores se relaciona con las experiencias de vida y con los contextos de cada persona.

Es importante ser consciente de nuestros valores y también observar escalas de valores diferentes, ya que esto promueve el respeto a la diversidad, favoreciendo la convivencia en el plantel.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T



Elige T

Para trabajar con:  
EstudiantesTiempo de planeación:  
30 min.Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Generador de opciones y consideración de consecuencias

## Radiografía escolar

### **Para reflexionar:**

¿Cuáles son las consecuencias inmediatas y a largo plazo de mi desempeño escolar actual?

### **Nuestro objetivo:**

Analizar el proceso de aprendizaje y desempeño académico de cada estudiante, para identificar posibles problemáticas particulares.

### **Condiciones y materiales deseables:**

Hojas, plumones y crayolas.

### **Paso a paso:**

1. Pregunta: ¿Para qué sirve una radiografía? Una radiografía es útil para hacer un corte en el “aquí y ahora” de ciertas partes de nuestro cuerpo, a fines de examinarlas.
2. Comparte con el grupo que realizarán en forma individual una radiografía de su vida escolar, en términos de desempeño académico prioritariamente.
3. Para ello, los estudiantes toman una hoja y representan con alguna imagen la siguiente pregunta: ¿Cómo es mi forma de aprender? Puedes ejemplificar: “Para algunas personas, el aprendizaje puede darse en forma vertiginosa, sin reflexión, por lo que podrían dibujar un huracán, como metáfora de esa forma de aprender”.
4. Posteriormente, solicita que en otra hoja, cada estudiante conteste la siguiente pregunta: ¿Qué consecuencias tiene en mi desempeño escolar, dicha forma de aprender? Pueden nuevamente dibujar o bien, escribir palabras sueltas o frases. En el caso del “huracán”, probablemente surgirán palabras como “incomprensión”, “apatía”, “confusión”, etc.
5. Orienta la reflexión hacia el análisis de las consecuencias cercanas de ciertas formas de asumir el proceso de aprendizaje, pero también haz énfasis en las consecuencias a largo plazo: ¿Cómo se traducirán estas consecuencias en tu vida adulta? ¿Qué podría pasar a nivel laboral? ¿Y en los vínculos que establecemos?

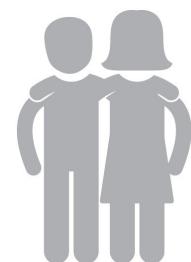
### **Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes aprenden por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

### **Para terminar...**

El mundo actual requiere de jóvenes protagonistas de su propia historia, y no meros espectadores, con habilidades y destrezas para definir metas y dar seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.

El tránsito por la vida escolar nos dota de herramientas básicas para la vida adulta; las decisiones en este momento de la vida tendrán repercusiones muy pronto.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Conoce T



Elige T

### Radiografía escolar

#### **Para terminar...**

El mundo actual requiere de jóvenes protagonistas de su propia historia, y no meros espectadores, con habilidades y destrezas para definir metas y dar seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.

El tránsito por la vida escolar nos dota de herramientas básicas para la vida adulta; las decisiones en este momento de la vida tendrán repercusiones muy pronto.

Para trabajar  
con:  
Estudiantes

**Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(e)s específica(s) como:**

Pensamiento crítico .

Tiempo de  
planeación:  
30 min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Autoconciencia



Toma responsable  
de decisiones

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Autopercepción



Generador de opciones  
y consideración de  
consecuencias

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Reconocimiento de emociones

### *La telaraña de las cualidades*

#### **Para reflexionar:**

¿Qué sentimos cuando los demás reconocen características positivas en nosotros?  
¿Soy capaz de percibirme como me perciben los demás?

#### **Nuestro objetivo:**

Identificar cualidades positivas de uno mismo relacionadas con el desempeño académico, a partir del reconocimiento grupal.

#### **Condiciones y materiales deseables:**

Madeja de estambre larga.

#### **Paso a paso:**

1. El grupo forma un círculo, pueden estar de pie o sentados.
2. Inicia arrojando el estambre a alguien, sin soltar un extremo de la madeja. Al mismo tiempo, expresa algo valioso de la persona que recibe el estambre; las cualidades expresadas deben ser aspectos positivos de la persona relacionados con su desempeño académico, es decir, con su vida escolar, prioritariamente. Por ejemplo: "Eres muy trabajadora".
3. La persona que recibe, repite el procedimiento con otro estudiante. Nuevamente, es importante que conserve el extremo del estambre, para ir formando una telaraña entre todos.
4. Al finalizar, se coloca la telaraña en el suelo y se propicia la reflexión: ¿Qué sentimos al escuchar frases positivas sobre nosotros? ¿Identificamos esas cualidades como aspectos que pueden fortalecer nuestro desempeño académico? ¿Aprendimos algo sobre nosotros mismos? ¿Y sobre el grupo?

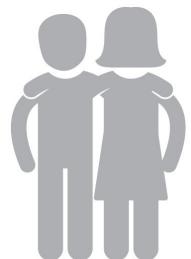
#### **Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes se conocen y valoran a sí mismos y abordan problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persiguen.

#### **Para terminar...**

Muchas veces, otras personas identifican en nosotros cualidades que nosotros mismos no reconocemos. ¡Vale la pena escucharles!

La suma de todas las cualidades individuales hace que el grupo tenga muchos recursos colectivos para enfrentar dificultades académicas en un ambiente de convivencia respetuosa.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
10 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



### La foto del futuro

#### **Para reflexionar:**

¿Cómo imaginamos nuestro futuro académico y/o profesional?  
¿Qué estamos dispuestos a hacer para lograrlo?

#### **Nuestro objetivo:**

Brindar orientación educativa, apoyando en la toma de decisiones sobre cuestiones profesionales y/o académicas.

#### **Condiciones y materiales deseables:**

Hojas de rotafolio, periódicos, revistas, papeles de colores, tijeras, crayolas, lápices de colores, plumones, pegamento.

#### **Paso a paso:**

1. Solicita al grupo que camine por el espacio imaginando cómo le gustaría verse a sí mismo en un futuro, en términos académicos y/o profesionales ¿Qué estará haciendo en cinco o diez años? ¿Qué logros académicos y/o profesionales habrá alcanzado?
2. Pide además que piensen en una foto imaginaria que refleje la imagen ideal de sí mismos, en ese futuro soñado. La imagen puede contener personajes, acciones y sentimientos; y deben trasladarla a la palma de su mano, como si fuera una foto impresa.
3. Con su fotografía imaginaria en la palma de la mano, siguen recorriendo el espacio y cuando se encuentran con alguien, comparten el contenido de sus imágenes (como cuando se enseñan fotos en un álbum). Se realizan encuentros con varios compañeros y se solicita que se agrupen en equipos de 5 a 7 integrantes.
4. Se disponen materiales (periódicos, revistas, tijeras, etc.) para que cada equipo construya un collage grupal, con las fotos del futuro de cada integrante, que será compartido en plenaria.
5. Favorece la reflexión: ¿Qué descubrimos de nosotros mismos en esas imágenes? ¿Cómo podemos convertir esas fotografías en momentos reales a lo largo de nuestra vida? ¿Qué habilidades socioemocionales necesitamos para favorecer el logro de dichas metas?

#### **Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes se conocen y valoran a sí mismos y abordan problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persiguen.

#### **Para terminar...**

El logro de las metas planteadas dependerá de esfuerzos constantes a nivel individual, por lo que se requiere de perseverancia y un alto grado de motivación.

Es importante elegir cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar  
con:  
EstudiantesTiempo de  
planeación:  
5min.Duración  
estimada:  
50 min.Habilidades  
generales en  
entrenamiento

Autoconciencia

Relación con  
los demásHabilidades  
específicas en  
entrenamiento

Autopercepción

Comportamiento  
prosocial*Dicen por ahí***Para reflexionar:**

¿Qué estereotipos culturales existen actualmente acerca de los jóvenes ?

¿Cómo nos gustaría ser reconocidos como jóvenes en el plantel?

¿Qué podemos hacer para que eso suceda?

**Nuestro objetivo:**

Reflexionar sobre los estereotipos culturales que existen en torno a las juventudes, proponiendo formas alternativas de reconocerse como jóvenes hoy en día, que abonen a su proceso de aprendizaje.

**Condiciones y materiales deseables:**

Pliegos de papel y plumones.

**Paso a paso:**

1. Forma 5 equipos de trabajo; a cada uno entrégale un pliego de papel y algunos plumones.
2. Solicita que cada equipo escriba en el papel todas las creencias, opiniones y emociones que socialmente se reproducen acerca de los jóvenes, desde diversos espacios: el equipo 1 lo hará desde los medios de comunicación; el equipo 2, desde las familias; el equipo 3, desde las comunidades escolares (incluyendo la perspectiva de los docentes, directivos, otros jóvenes, etc.); el equipo 4, desde la religión y el equipo 5, desde el ámbito laboral.
3. Las frases deben escribirse en tercera persona del plural, dirigidas hacia las personas jóvenes. Por ejemplo, desde los medios de comunicación podría decirse el siguiente mensaje: "Todos los jóvenes son potenciales delincuentes".
4. Destina aproximadamente 25 minutos para que cada grupo reflexione y presente sus conclusiones escritas en plenaria, a través de un vocero.
5. Facilita la reflexión: ¿Qué mirada se ofrece a los jóvenes actualmente? ¿En general, prevalecen las visiones positivas o negativas? ¿Nos identificamos con dichas miradas?
6. Finalmente, pregunta: ¿Qué alternativas pueden promover como colectivo de jóvenes para romper con la mirada estereotipada que actualmente reciben? ¿Qué cambios concretos pueden realizar en su plantel? Se piden intervenciones en forma espontánea, completando la frase "Yo, como integrante de este grupo, me comprometo a...."

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Comportamiento prosocial

Dicen por ahí

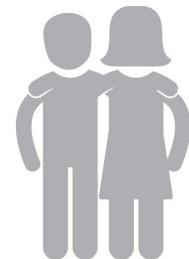
**Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes sustentan una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

**Para terminar...**

Muchas veces los estereotipos y creencias que existen sobre ciertos grupos sociales, como los jóvenes, pueden conducir a prácticas discriminatorias, en las que algunos derechos humanos pueden verse afectados. Es importante estar atentos a esta situación para reconocer prejuicios y modificar puntos de vista a partir de perspectivas e información nueva.

Aunque a veces es difícil cambiar el contexto que nos rodea, podemos transformar con pequeñas acciones nuestro entorno inmediato, como el plantel en el que estudiamos.

**Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como:**

Autoeficacia

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



Dimensión:



Relaciona T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Asertividad



Manejo de conflictos interpersonales

¡Ábrete Sésamo!

### **Para reflexionar:**

¿Cómo nos relacionamos habitualmente con las demás personas?

### **Nuestro objetivo:**

Reconocer la importancia de expresar lo que necesitamos de forma cordial, respetuosa y clara, evitando dañar a la otra persona, para resolver conflictos y propiciar una convivencia respetuosa en el plantel.

### **Condiciones y materiales deseables:**

Hojas, lápices, cinta adhesiva.

### **Paso a paso:**

1. Solicita que el grupo se divida en dos equipos, A y B, de forma aleatoria.
2. Cada equipo se dirige a una zona del salón; deben quedar lo más alejados posibles. Si fuera necesario, uno de los subgrupos podrá salir del salón.
3. Lee a las personas integrantes del equipo A la siguiente consigna, sin que la escuche el equipo B: "Vas a cerrar tu puño lo más fuerte posible y así lo mantendrás; solamente vas a abrirla si crees que la otra persona te lo pide en forma respetuosa. Caso contrario, ¡manténlo cerrado!".
4. A los integrantes del equipo B, asigna la siguiente consigna: "Harás todo lo posible para que la persona del equipo A abra su puño".
5. Los integrantes de los equipos no deben hablar entre sí sobre las consignas recibidas.
6. Forma parejas con integrantes de ambos equipos, que se paran frente a frente. Las personas que integran el equipo A tendrán su puño cerrado.
7. Permite que la actividad se desarrolle y observa las estrategias que ponen en juego los estudiantes para lograr su objetivo. Detiene la actividad después de algunos minutos, sin importar si todos lograron abrir el puño de su pareja.
8. A continuación, en círculo, propicia la reflexión sobre las distintas formas de abordar la situación: ¿Qué estrategias echaron a andar para que la otra persona abriera su puño (por ejemplo, hacer chistes, pedir por favor, chantaje, manipulación, agresiones, etc.)? ¿Cuáles funcionaron? ¿Cómo se sintieron ante la posición de la otra persona? Reflexiona sobre la importancia de la asertividad para construir comunidades escolares respetuosas.
9. Para finalizar, invita a que todos respondan por escrito la siguiente pregunta: ¿Qué puedo hacer cuando necesite algo de un compañero del plantel?
10. Invita a pegar los aportes de cada quien en la pared o pizarrón, y a que todo el grupo los revise, dando un breve recorrido.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

ACTIVIDADES PARA **TUTORES**

Dimensión:



Relaciona T

¡Ábrete Sésamo!

Para trabajar  
con:  
Estudiantes

Tiempo de  
planeación:  
5min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento

Relación con  
los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Asertividad

Manejo de conflictos  
interpersonales**Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes participan con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad.

**Para terminar...**

A veces, la solución a un conflicto es mucho más simple de lo que creemos, en particular cuando intentamos resolverlo a través del diálogo como mecanismo respetuoso y cordial, pensando en las necesidades propias, pero también en las de la otra persona.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Relaciona T

Para trabajar con:  
**Estudiantes**

Tiempo de planeación:  
**10 min.**

Duración estimada:  
**50 min.**

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Empatía

*Etiquetas***Para reflexionar:**

¿Cómo nos relacionamos con las demás personas? ¿Sabemos convivir en forma respetuosa?

**Nuestro objetivo:**

Reconocer la importancia de entender los sentimientos y pensamientos de las otras personas, desde su punto de vista, para fortalecer la convivencia escolar.

**Condiciones y materiales deseables:**

Hojas tamaño media carta, con roles asignados, cinta adhesiva.

**Paso a paso:**

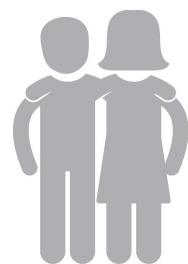
1. Coloca en la espalda de cada estudiante uno de los carteles con roles, sin que la persona sepa qué rol le fue asignado.
2. Pide a los integrantes del grupo que interactúen entre sí, como si estuvieran en una reunión social, tomando en cuenta los roles asignados a cada uno. Es decir, las reacciones ante los demás, deben ser con base en el rol. Por ejemplo, si alguien posee el cartel “Furioso”, seguramente los demás integrantes del grupo se alejarán de él.
3. Después de algunos minutos de interacción, propicia la reflexión grupal: ¿Cómo se sintieron ante los comportamientos de las demás personas? ¿Alguien se sintió excluido, maltratado, ignorado? ¿Cuántas veces en lo cotidiano nos relacionamos con base en “etiquetas” que asignamos a los demás, sin acercarnos a conocer a esa persona? El tutor puede visibilizar posibles actitudes y conductas de discriminación, si se presentaron durante la actividad: ¿Qué sucede cuando pensamos que la otra persona es tan distinta, que merece un trato diferente?
4. Para finalizar, cada integrante se quita el cartel de la espalda, para descubrir qué rol le fue asignado.

**Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes escuchan, interpretan y emiten mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

**Para terminar...**

La comunicación asertiva implica la expresión de lo que queremos, sentimos y pensamos, sin dañar a la otra persona. Para que esto suceda, es importante que aprendamos a preguntarle al otro qué le pasa, qué necesita, qué siente y qué piensa, a través de diversas estrategias de comunicación, que tomen en cuenta al interlocutor, el contexto y los objetivos perseguidos.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Anexo. Etiquetas

Lento	Inteligente	Solidario
Mal estudiante	Brillante	Enojón
Triste	Alegre	Buen escucha
Tolerante	Débil	Fuerte
Flojo	Aprovechador	Noble
Intrépido	Valiente	Asertivo
Platicador	Cooperativo	Competitivo
Tonto	Pasivo	Violento
Impaciente		

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Me gusta

**Para reflexionar:**

¿Conocemos a nuestros compañeros de clase?  
¿Sabemos cuáles son sus fortalezas?

**Nuestro objetivo:**

Fortalecer las relaciones interpersonales a través del aprecio del otro, para mejorar la convivencia escolar.

Para trabajar con:  
Estudiantes

**Condiciones y materiales deseables:**

Hojas tamaño oficio, rectángulos de hojas blancas de un tamaño aproximado de 5 x 15 cm, plumones, crayolas, lápices de colores, cinta adhesiva, reproductor de música (no indispensable) e imágenes impresas "Me gusta" (calcular aproximadamente 5 por integrante de la clase)

Tiempo de planeación:  
25min.**Paso a paso:**

1. Haciendo una alusión directa a la opción "Me gusta" presente en la red social Facebook, popular entre los jóvenes, pide que cada estudiante realice un dibujo que represente las cualidades y fortalezas que le permiten aprender en las distintas asignaturas. No es necesario que sea una imagen humana, puede usar un objeto, un animal, un paisaje o algo que le represente metafóricamente. La actividad debe realizarse en silencio y, si fuera posible, acompañada de música suave.
2. Posteriormente, los dibujos se colocan en el salón, como si fuera una exposición de arte.
3. Los estudiantes toman unos minutos para recorrer la exposición, y pueden agregar debajo de ellas imágenes del pulgar "Me gusta", si así lo desean, tal como lo hacen en las redes sociales.
4. Asimismo, pueden hacer uso de pedazos de papel en blanco y agregar algún "comentario" o "etiquetar" a alguien en la imagen.
5. Propicia la reflexión: ¿Es sencillo expresar cualidades propias sin hacer uso de la palabra? ¿Podemos reconocer fortalezas en los demás? ¿Qué nos dicen las imágenes de nosotros mismos y de nuestro desempeño académico?

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Escucha activa

**Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes mantienen una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Conoce T

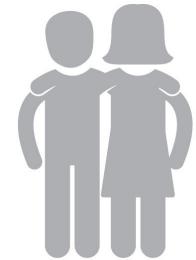


Relaciona T

Me gusta

**Para terminar...**

Las cualidades individuales son importantes y valiosas; van a permitirnos crecer a nivel personal, familiar, académico, profesional, etc. Pero cuando se suman cualidades grupales en un aula, se despliega un abanico de fortalezas colectivas, útiles para construir una convivencia pacífica. El respeto a las diferencias es un principio básico para la integración y convivencia en la comunidad escolar.



Para trabajar con:  
Estudiantes

**Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(e)s específica(s) como:**  
Empatía.

Tiempo de planeación:  
25 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción

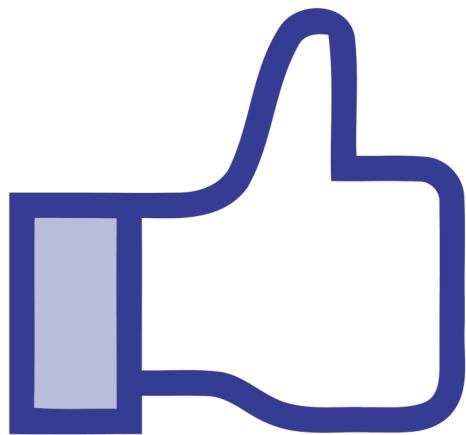
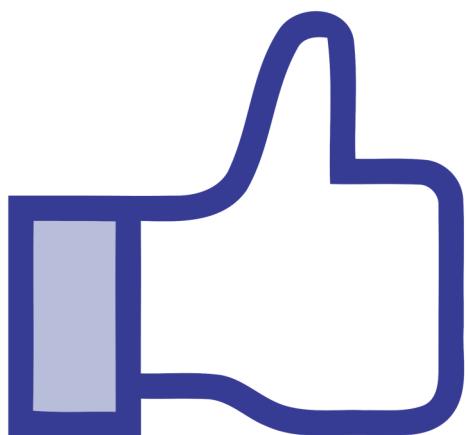
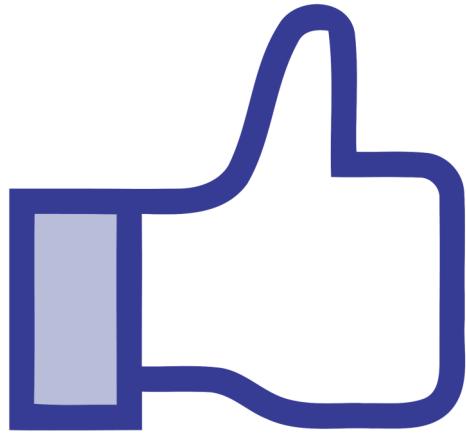
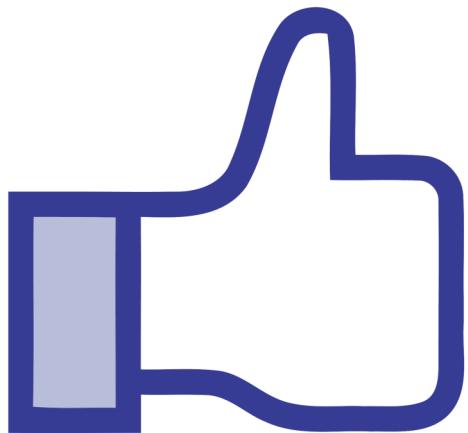
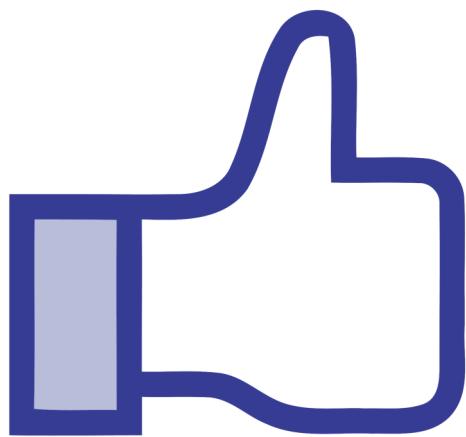
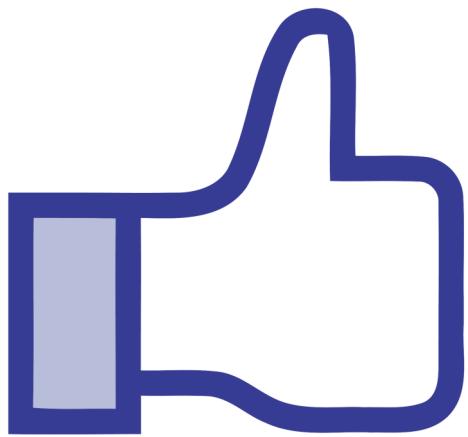


Escucha activa

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Anexo. Me Gusta





Dimensión:



Conoce T

Para trabajar  
con:  
EstudiantesTiempo de  
planeación:  
10 min.Duración  
estimada:  
50 min.Habilidades  
generales en  
entrenamientoHabilidades  
específicas en  
entrenamientoReconocimiento  
de emocionesManejo de  
emociones

## Bazar de las emociones

### Para reflexionar:

¿Existen emociones “buenas” y “malas”?

¿Sabemos reconocer las emociones que expresamos con mayor frecuencia?

¿Podemos identificar aquellas emociones que necesitamos trabajar para fortalecer nuestra vida escolar?

### Nuestro objetivo:

Reconocer la importancia de identificar las emociones que cada participante pone en juego de manera frecuente, para aprender a manejar la expresión de ciertas emociones y fortalecer aquellas que son necesarias ante desafíos de la vida escolar.

### Condiciones y materiales deseables:

Es deseable que se准备n varias mesas simulando módulos de venta, con 4 sillas frente a ellas.

### Paso a paso:

1. Divide al grupo en equipos de cinco integrantes. Uno de ellos asumirá el papel de vendedor en un bazar especial, cuyos productos son emociones diversas, con distinto nivel de intensidad, frecuencia, aroma, color, etc. Puedes dar un ejemplo, para despertar la imaginación de los estudiantes. Por ejemplo: “Cuando reprobo un examen, aparece mi enojo, que tiene el tamaño de un edificio de 20 pisos, es de color morado y huele muy mal”.
2. Solicita que cada quien, en el rol de clientes, piense qué emoción necesita adquirir y por qué. Es deseable que los estudiantes identifiquen una emoción que frecuentemente les cuesta expresar, o que necesiten fortalecer en este momento para mejorar su desempeño en la escuela.
3. Los clientes van pasando uno por uno al módulo de ventas, y solicitan la emoción deseada. El vendedor puede hacer preguntas para precisar aspectos de la emoción: ¿En qué situaciones requiere que la emoción entre en juego? ¿Con qué frecuencia desea ocuparla? ¿Es una emoción que compartirá con otras personas? ¿De qué tamaño la necesita? El vendedor puede simular la preparación del producto y decidir en qué formato se la entregará (gotas, botella, en una caja, en un garrafón, etc). Es importante dejar volar la imaginación.
4. Como es un bazar especial, las emociones no se pagan con dinero. Para poder llevarse el producto, el comprador debe dejar algo a cambio: una o varias emociones, que se quedarán en el bazar a disposición de otros compradores. La dinámica se repite: ¿Cuánto de esa emoción quiere dejar? ¿Por qué? ¿Para qué podría serle útil a otro comprador? Basado en su experiencia, ¿en qué casos sugeriría su uso?
5. Para finalizar, cada equipo comparte en plenaria la experiencia: ¿Existen emociones buenas y malas? Identifica ejemplos en los relatos de los estudiantes en los cuales una emoción considerada como “mala” (por ejemplo, el enojo), puede haber sido útil y necesaria. ¿Es posible identificar aquellas que favorecen mi desempeño escolar?

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
10 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



### Bazar de las emociones

#### **Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes se conocen y valoran a sí mismos y abordan problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persiguen.

#### **Para terminar...**

Aunque las emociones, indudablemente, no pueden intercambiarse, como si fueran mercancía, la actividad brinda en forma clara y divertida mucha información acerca de la expresión de emociones en cada estudiante. No existen emociones “buenas” o “malas”, todas ellas son válidas y útiles en distintas experiencias de la vida, por lo que es conveniente identificarlas y manejarlas de manera constructiva.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Elige T



Relaciona T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Toma de perspectiva



Pensamiento crítico

Posiciones encontradas

### **Para reflexionar:**

¿Podemos argumentar sobre un tema controvertido en forma razonada, clara y propositiva?  
¿Sabemos escuchar a los demás respetuosamente, prestando atención a sus argumentos?

### **Nuestro objetivo:**

Utilizar habilidades personales y grupales para desarrollar una perspectiva razonada sobre un tema controvertido, a partir de ejercitarse la comunicación asertiva.

### **Condiciones y materiales deseables:**

Hojas y bolígrafos.

### **Paso a paso:**

1. Explica al grupo que van a discutir sobre un tema polémico. Puedes tomar algún tema emergente presente en el plantel, o bien, tratar algún tema generalmente polémico a nivel social, como la posibilidad de adoptar hijos en las parejas homosexuales, la interrupción legal del embarazo, la edad mínima para trabajar, entre otras. Si así lo consideras, es una buena oportunidad para integrar algún contenido curricular a reforzar, que será sujeto a debate. Por ejemplo, qué pasará con Gran Bretaña y su separación de la Unión Europea.
2. Divide al grupo en dos, y se pide al equipo A que piense en argumentos “a favor”, y el equipo B argumentos “en contra” del tema elegido. Permite que cada equipo discuta unos minutos sobre su posición; pueden incluso escribir sus ideas en una hoja de papel. Es importante mencionar a los estudiantes que deben asumir el papel asignado, sin importar si están de acuerdo con la posición a tomar.
3. Solicita se ubiquen ambos equipos frente a frente, con sus argumentos listos. Sorpresivamente, antes de iniciar la discusión, informa que van a tomar la posición contraria a la que escribieron.
4. Modera la discusión: los argumentos se van presentando en forma ordenada, alternando turnos.
5. Propicia la reflexión final: ¿Qué descubrieron en la actividad? ¿Qué sintieron al tener que defender una posición que quizás no coincidía con la propia? ¿Qué sintieron al tener que cambiar súbitamente de posición, y construir argumentos nuevos? ¿Pudieron escucharse?

### **Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes sustentan una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Elige T



Relaciona T

Posiciones encontradas

### **Para terminar...**

La habilidad para argumentar sobre un tema desde una perspectiva razonada, en forma clara y sintética, forma parte de los aprendizajes significativos en la vida escolar, y nos permite el acercamiento a los contenidos de las distintas asignaturas con una mirada crítica y, a la vez, respetuosa.



Para trabajar  
con:  
*Estudiantes*

Tiempo de  
planeación:  
*5 min.*

Duración  
estimada:  
*50 min.*

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Conciencia  
social



Toma responsable  
de decisiones

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Toma de  
perspectiva



Pensamiento  
crítico

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Pensamiento crítico

### Esculpiendo el tiempo

#### **Para reflexionar:**

¿Cómo seremos en algunos años?  
¿Qué estaremos haciendo, con quién, dónde?  
¿Qué necesitamos hacer para que eso suceda?

#### **Nuestro objetivo:**

Reconocer los sentimientos presentes en distintos ámbitos de la vida del estudiante, focalizando en las metas que quiere lograr en un lapso de tiempo determinado y los pasos para lograrlas.

#### **Condiciones y materiales deseables:**

Ninguno

#### **Paso a paso:**

1. Solicita que formen parejas, y se coloquen frente a frente, de pie. Es importante que escojan una pareja con la que se sientan cómodos. La actividad debe hacerse en un ambiente de confianza, en la que todos se sientan respetados.
2. Con ayuda de la imaginación, en cada pareja, un estudiante jugará el rol de escultor y el otro será el material a esculpir (como si fuera arcilla, masa o cualquier material moldeable). Lo primero que deberán hacer es trabajar el material, para ablandarlo; para ello, pueden dar un pequeño masaje a su compañero, e intentar crear alguna forma con su cuerpo, que deberá adoptar una posición neutra al inicio, favoreciendo la libre expresión del escultor.
3. A continuación, pide a los escultores que realicen representaciones de acuerdo a la siguiente secuencia: 1) Harán una escultura que refleje cómo se sienten en su ámbito personal 2) Harán una escultura que refleje cómo se sienten en su ámbito familiar 3) Harán una escultura que refleje cómo se sienten en su ámbito escolar/académico y 4) Harán una escultura que refleje cómo se imaginan a sí mismos en cinco años. Al ser esta la última escultura, le pide a los estudiantes que reflexionen en silencio sobre los pasos que deben dar para hacer su escultura realidad. Quizás algunos de esos pasos implican que deben modificar situaciones detectadas en las tres primeras esculturas y, en particular, en la referente a su vida académica. Puede solicitar que le tomen una fotografía imaginaria a esa imagen, conservándola en su memoria.
4. Al finalizar las primeras 4 esculturas, se realiza el cambio de rol: quien era escultor, se convierte en material, y viceversa. Se repiten las consignas.
5. Favorece la reflexión final: ¿Fue sencillo analizar los distintos ámbitos de la vida? ¿Qué encontraron en el ámbito académico? Enfatiza aquellos pasos que cada quien necesita llevar a cabo para lograr sus metas.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Elige T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Generador de opciones y consideración de consecuencias



Pensamiento crítico

### Esculpiendo el tiempo

#### **Paso a paso:**

6. Una variante interesante para el ejercicio es la siguiente: en lugar de trabajar sobre los ámbitos personal, familiar y escolar, promueve que se construyan esculturas sobre diversos momentos de la vida escolar:
  - 1) ¿Cómo me sentía al ingresar al plantel?
  - 2) ¿Cómo me siento actualmente?
  - 3) ¿Cómo voy a encontrarme al finalizar mis estudios?

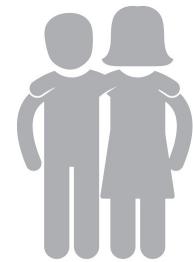
#### **Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes se conocen y valoran a sí mismos y abordan problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persiguen.

#### **Para terminar...**

Es importante hacer un “escaneo” de las diversas áreas de nuestra vida, reconociendo cómo nos sentimos en ellas.

Visualizar cómo queremos vernos en un lapso de tiempo definido, nos ayuda a establecer los pasos necesarios rumbo a esa meta, en el marco de un proyecto de vida.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Dimensión:



Relaciona T



Elige T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
10 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Toma de perspectiva



Pensamiento crítico

### Posturas diversas

#### Para reflexionar:

¿Cómo nos sentimos cuando tenemos que adoptar una posición ante temas que involucran situaciones humanas complejas?

¿Podemos expresar puntos de vista propios y al mismo tiempo, respetar los de los demás?

#### Nuestro objetivo:

Construir un clima de confianza y tolerancia a la diversidad de opiniones, fomentando el desarrollo de la empatía grupal.

#### Condiciones y materiales deseables:

Hojas de papel con las siguientes frases, pegadas en 3 paredes del salón:

“¡100% SÍ!”

“NO ESTOY TAN SEGURO”

“DEFINITIVAMENTE NO”

#### Paso a paso:

1. El grupo se coloca en el centro del aula, de pie. Pídeles que definan su posición respecto a algunos temas, acercándose a la hoja de papel que represente mejor su postura.
2. Es importante que las frases permitan el debate, por ejemplo:
  - Cada estudiante es responsable de su propio proceso de aprendizaje.
  - El desempeño académico actual determinará la vida adulta.
  - Los problemas personales deben ser resueltos afuera del plantel.
  - A la escuela, venimos a aprender, no a convivir.
  - El abandono escolar nos perjudica a todos.
3. Lee las frases una por una, y permite que cada estudiante ocupe el lugar en el aula, de acuerdo a su postura, para luego favorecer la discusión sobre el tema. Puedes pedir que algunos estudiantes argumenten sus motivos.
4. Al finalizar el ejercicio, favorece la reflexión: ¿Es sencillo adoptar posturas ante temas que involucran problemáticas complejas? ¿Podímos construir argumentos sólidos y razonados? ¿Escuchamos genuinamente los argumentos de las demás personas?

#### Competencia genérica en entrenamiento:

Los estudiantes sustentan una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Relaciona T

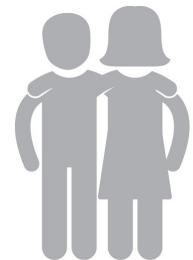


Elige T

Posturas diversas

### Para terminar...

La expresión de ideas en forma no violenta, a través de argumentos sólidos y razonados, nos permite asumir posiciones claras y tomar decisiones. En este proceso, es también muy importante respetar las ideas de los demás.



Para trabajar  
con:  
Estudiantes

**Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como:**  
Asertividad.

Tiempo de  
planeación:  
10 min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Conciencia  
social



Toma responsable  
de decisiones

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Toma de  
perspectiva



Pensamiento  
crítico

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Conoce T

Para trabajar  
con:  
Estudiantes

Tiempo de  
planeación:  
5 min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Motivación  
de logro

Líderes en construcción

### Para reflexionar:

¿Cuáles son las características deseables en un líder?  
¿Podemos reconocer esas cualidades en nosotros mismos?

### Nuestro objetivo:

Identificar aquellas cualidades que conforman un liderazgo positivo, para propiciar su desarrollo en los estudiantes y favorecer su desempeño académico.

### Condiciones y materiales deseables:

Hojas y lápices.

### Paso a paso:

1. En equipos de 6 a 8 estudiantes, deberán discutir sobre las cualidades que un líder debe poseer. Por ejemplo, un buen líder es capaz de escuchar empáticamente a sus compañeros, un buen líder es alguien que tiene claras sus metas, etc. Apuntan sus ideas en una hoja de papel. Aunque todos los comentarios deben ser considerados, es importante que la lista final refleje decisiones tomadas en consenso.
2. Asigna a cada equipo una forma distinta de representar el líder ideal que han construido; las opciones pueden ser: 1) A través de una escena breve, 2) A través de una canción inventada, 3) A través de una escultura estática (hecha con sus cuerpos), 4) A través de sonidos (en este último caso, el grupo cerrará sus ojos al momento de su representación), 5) A través de movimientos corporales; es decir, con mimica, sin palabras. Puede repetirse el medio, si existen más de 5 equipos, o inventar otras opciones.
3. Es importante que cuando un equipo presente su trabajo, los demás le observen respetuosamente como audiencia.
4. Dependiendo del número de participantes, esta actividad puede hacerse en dos sesiones: en la primera, construyen el líder ideal y deciden cómo será su representación, con base en la consigna asignada. Y en la segunda sesión, se llevan a cabo las representaciones. Esto abona a la idea del espacio de tutorías como un proceso articulado, continuo y constante.
5. Al finalizar las representaciones, abre un espacio de reflexión en plenaria, identificando las características más notables que un líder debe poseer. Asimismo, pregunta: ¿Cuáles de esas cualidades poseemos actualmente? ¿Cuáles queremos fortalecer? ¿Qué cualidades se vinculan con su desempeño en la escuela?

### Competencia genérica en entrenamiento:

Los estudiantes se conocen y valoran a sí mismos y abordan problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persiguen.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Perseverancia



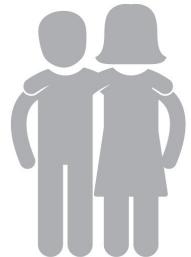
Motivación de logro

Líderes en construcción

### Para terminar...

Los liderazgos positivos requieren de un adecuado desarrollo de habilidades socioemocionales.

Un líder es protagonista de su propia vida, conoce sus habilidades e identifica cursos de acción para el logro de sus metas.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T



Elige T

Para trabajar  
con:  
Estudiantes

Tiempo de  
planeación:  
5min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Autoconciencia

Toma responsable  
de decisiones

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Autopercepción

Pensamiento  
crítico**Libro Blanco - Libro Negro****Para reflexionar:**

- ¿Cómo ha sido tu vida escolar?
- ¿Qué momentos te sentirías orgulloso de mostrar?
- ¿Qué aspectos no serías capaz de mostrar?

**Nuestro objetivo:**

Reflexionar acerca de la forma en la que los jóvenes han manejado su vida en el ámbito escolar, reconociendo recursos personales que les han permitido llegar al nivel medio superior.

**Condiciones y materiales deseables:**

Ninguno.

**Paso a paso:**

1. Invita a que individualmente y en silencio los estudiantes hagan un recorrido por su historia rescatando aquellos momentos agradables y divertidos en sus años escolares, aquellos que les han hecho sentir fuertes, orgullosos y con capacidad para resolver desafíos educativos. Por ejemplo: ¡Una asignatura que parecía imposible de aprobar! Este es su libro blanco.
2. Después de permitir al grupo reflexionar unos minutos, pide que comparten los momentos que recordaron. Una vez que terminen, genera una reflexión diciendo que estas experiencias nos recuerdan que tenemos habilidades y fortalezas que nos han hecho llegar donde estamos. Sin embargo, no hemos visto todo lo que es nuestra vida, ya que estos momentos presentan el lado “bonito” que podemos enseñar a los demás, pero ¿habrá otros momentos que no han aparecido aquí?
3. A partir de esta reflexión, invita a que individualmente y en silencio hagan un nuevo recorrido por sus años escolares, pero ahora rescatando aquellos momentos que no son agradables y de los que incluso pudieran avergonzarse. Este es el punto central de la plática: hacer que el joven se enfrente con sinceridad a su pasado y revise qué ha hecho durante su trayectoria escolar. Este es su “libro negro”. En esta parte de la actividad, es importante evitar juzgar o descalificar las historias que se comparten.
4. Despues de dar unos minutos para la reflexión, pide que comparan sus dos libros, analizando qué aprendieron en cada una de las historias incluidas, incluso en las del Libro Negro. Además, señala que vale la pena reflexionar sobre el libro que queremos construir en el futuro: ¿Qué historias incluye? ¿Qué papel juega?
5. Al final se dejan unos minutos de silencio para la reflexión personal.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T



Elige T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Pensamiento crítico

*Libro Blanco - Libro Negro***Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes aprenden por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

**Para terminar...**

Identificar las actividades que resultan de menor y mayor interés y dificultad, nos ayuda a manejar nuestras reacciones frente a retos y obstáculos.

Todos tenemos momentos de la vida escolar en los que hemos “dado el ancho”, demostrando fortalezas individuales y redes de apoyo. Es importante identificarlos.

**Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(s) específica(s) como:**

Reconocimiento de emociones.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Conoce T



Elige T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Autoeficacia



Pensamiento crítico

Marionetas

### Para reflexionar:

¿Soy capaz de tomar mis propias decisiones?

### Nuestro objetivo:

Fortalecer la toma de decisiones de manera responsable, en el marco de un proyecto de vida.

### Condiciones y materiales deseables:

Reproductor de música, canciones alegres, aula con espacio abierto para realizar trabajo

### Paso a paso:

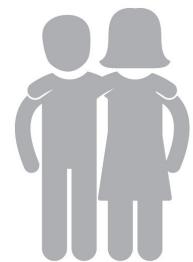
1. Solicita que formen parejas, y se coloquen frente a frente, de pie. Es importante que escojan una pareja con la que se sientan cómodos.
2. Explica que uno de ellos se convertirá en una marioneta, que será manejada a través de hilos invisibles que el compañero titiritero manipulará.
3. Al compás de la música, el titiritero hará bailar a su marioneta; es importante estimular que el titiritero desplace a la marioneta por el espacio y pruebe diferentes posiciones o niveles (arriba, abajo, derecha, izquierda).
4. Se invierten los papeles y se repite la consigna.
5. Para cerrar, cada pareja comparte en plenaria: ¿Cómo tomamos decisiones habitualmente? ¿En qué rol nos sentimos más cómodos? ¿En cuáles situaciones de la vida nos hemos sentido como títeres y en cuáles como titiriteros? ¿Cómo se refleja esta actividad en mi vida escolar actual?

### Competencia genérica en entrenamiento:

Los estudiantes se conocen y valoran a sí mismos y abordan problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persiguen.

### Para terminar...

A veces, ante diversas circunstancias, perdemos nuestra habilidad para tomar decisiones y podemos sentirnos como títeres, sin control sobre nuestra vida; o bien, puede ser frecuente que asumamos el control de todo y de todos... ¡como titiritero! Ante esos extremos, puede ser importante encontrar un punto medio; un equilibrio que nos permita sentir que tomamos decisiones, acompañados por otros en forma solidaria y respetuosa.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



Dimensión:



Relaciona T



Elige T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Relación con los demás



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Asertividad



Pensamiento crítico

## Mano-Barbilla

### Para reflexionar:

¿A partir de qué situaciones definimos nuestro comportamiento?  
¿Qué valor le damos a la comunicación no verbal?

### Nuestro objetivo:

Demostrar que las acciones dicen más que las palabras.

### Condiciones y materiales deseables:

Ninguno.

### Paso a paso:

1. Mientras haces la demostración, pide al grupo que extienda su brazo derecho para que éste quede paralelo al piso.
2. Acto seguido, pide que con el dedo pulgar y el índice formen un círculo (y mientras hablas, demuéstralos cómo).
3. Ahora, pide con mucha firmeza que lleven su mano la barbilla. (Nota: mientras dices "lleven su mano a la barbilla", coloca tu mano junto a la oreja, no en tu barbilla). La mayor parte del grupo habrá hecho lo que tú hiciste, es decir, habrán llevado la mano junto a una oreja.
4. Obsérvales, pero no digas nada. Despues de algunos segundos, algunos se percibirán de su error y moverán la mano a la barbilla. Tras otros cuantos segundos, más personas también se reirán y podrás hacer un reforzamiento verbal de lo que trata de probar: las acciones dicen más que las palabras.
5. Solicita que en parejas compartan alguna situación personal en la que sus acciones mostraron congruencia con su forma de sentir y pensar el hecho. Algunas historias pueden compartirse en plenaria, si hubiera disponibilidad de tiempo.
6. Para finalizar se reflexiona en plenaria, ¿Es fácil o difícil ser congruentes entre lo que pienso, hago y digo?, ¿por qué?; ¿Qué beneficios se pueden obtener de manera individual y en la comunidad al actuar de manera assertiva?

### Competencia genérica en entrenamiento:

Los estudiantes escuchan, interpretan y emiten mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

### Para terminar...

Aplicar distintas estrategias comunicativas y desarrollar prácticas congruentes con nuestras ideas y emociones, favorece una comunicación assertiva y crea entornos escolares positivos.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo de emociones



Manejo del estrés

### *El cerillo*

**Para reflexionar:**

¿Qué tipo de presiones nos generan dificultades?  
¿Qué problemas produce el contestar con rapidez?

**Nuestro objetivo:**

Estimular a pensar con rapidez en una situación en que existe presión.

**Condiciones y materiales deseables:**

Una caja de cerillos.

**Paso a paso:**

1. Pide a unos cuantos voluntarios que ayuden a demostrar la dificultad de poder pensar con rapidez cuando uno está sometido a presión.
2. Plantea una pregunta y enciende un cerillo. Pásalo al participante, quien debe responder a la pregunta antes de que se consuma o la llama esté muy cerca de sus dedos. Tan pronto como se conteste, apagará el cerillo.
3. Se sugiere que las primeras preguntas sean muy simples, para luego ir profundizando en el tema de las HSE o del desempeño académico. Por ejemplo: ¿Qué actividades disfrutas hacer en tu tiempo libre? ¿Qué temas estás revisando en la asignatura....? ¿Qué haces cuando tienes un conflicto con alguien? ¿Qué habilidades tienes para relacionarte con tus compañeros? ¿Qué obstáculos podrían hacerte abandonar tus estudios? Evita hacer preguntas difíciles para que nadie se sienta comprometido con respuesta muy íntimas, que son complejas de compartir en grupo.
4. Una vez realizadas varias demostraciones, pregunta en plenaria a los voluntarios cómo se sintieron y qué fue lo que experimentaron. Asimismo, pregunta a los espectadores acerca de lo que vieron y lo que pensaron.
5. Posteriormente, solicita que a nivel individual, cada estudiante reflexione sobre situaciones de presión en los diversos ámbitos de su vida cotidiana y, en particular, en aspectos académicos. Las experiencias pueden compartirse en pareja.
6. Abona a la reflexión: ¿Cómo lidiamos habitualmente con la presión y con los problemas imprevistos?

**Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes se conocen y valoran a sí mismos y abordan problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persiguen.

Además, aprenden por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo de emociones



Manejo del estrés

### *El cerillo*

#### **Para terminar...**

Es importante desarrollar habilidades para actuar con eficacia bajo situaciones imprevistas y de presión, como los múltiples acontecimientos que pueden ocurrir en el ámbito escolar. Identificar las actividades que resultan de mayor o menor dificultad, nos ayudará a manejar nuestras reacciones frente a retos y obstáculos.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Elige T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Pensamiento crítico

Inventa T

**Para reflexionar:**

¿Qué posiciones asumimos ante problemáticas particulares en la comunidad escolar?

**Nuestro objetivo:**

Propiciar el desarrollo de una perspectiva razonada sobre un tema, a partir del ejercicio de la creatividad en situaciones problemáticas particulares.

**Condiciones y materiales deseables:**

Pequeños papeles (idealmente de colores), de aproximadamente 4 x 4 cm. Uno por cada integrante del grupo.

**Paso a paso:**

1. Coloca los papeles en la mesa, y comenta con el grupo que cada papel tiene escrito el rol de un personaje que ellos deberán construir, por ejemplo, "Joven rebelde"; señala también que algunos de los papeles están vacíos, sin personaje asignado. A quien le toque el papel vacío, deberá construir libremente su personaje, desde sus propias creencias, ideas o posiciones.
2. Posteriormente, cada integrante elige un papel de la mesa, cuidando que nadie vea el rol que le tocó.
3. Presenta una situación en la que todos los personajes tendrán que interactuar. Se sugiere hacer este paso en subgrupos, con un número máximo de 8 personas por equipo, para favorecer el intercambio de ideas y la participación. Las situaciones posibles a plantear pueden ser: a) Uno de sus compañeros acaba de ofrecerles droga. b) Su mejor amiga les relata que ha reprobado seis materias. O alguna situación que esté presente en el grupo o plantel. Se permite la interacción durante algunos minutos.
4. Al finalizar las escenas, los integrantes tendrán que adivinar quién de ellos tenía el papel vacío, sin personaje.
5. El detalle de la actividad consiste en que, en realidad, todos los papeles están vacíos; en ninguno de ellos se especifica personaje alguno. Esta situación propicia la toma de posición en el grupo, así como el desarrollo de la creatividad, puesto que todos suponen que tienen el papel en blanco e intentarán inventar un personaje argumentando crítica y propositivamente ante la situación controversial planteada. Es decir, cada estudiante brinda argumentos razonados sobre el tema, poniendo en juego sus conocimientos sobre el mismo.
6. Favorece la reflexión: ¿Qué creencias e ideas pusimos en juego en la escena planteada? ¿Por qué es importante desarrollar nuestra creatividad?

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



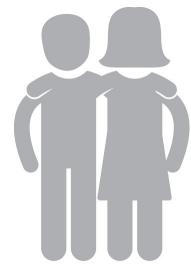
Inventa T

### **Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes sustentan una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

### **Para terminar...**

El análisis crítico y razonado de la información permite construir argumentos sólidos, para, desde allí, tomar decisiones que permitan alcanzar los resultados deseados.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Brazos cruzados

**Para reflexionar:**

¿Qué tan bien nos adaptamos al cambio?  
¿Qué obstáculos debemos vencer para romper la resistencia al cambio?

**Nuestro objetivo:**

Demostrar que las personas tenemos una resistencia constante al cambio y que es importante estar dispuestos a nuevos aprendizajes en el ámbito escolar.

**Condiciones y materiales deseables:**

Proyector, bocinas, computadora con internet disponible, video: "La bicicleta al revés".  
Duración: 7.57 minutos.

**Paso a paso:**

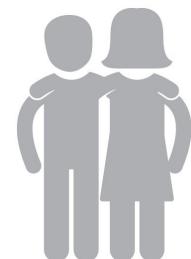
1. Forma al grupo en un círculo y pide a los estudiantes que crucen los brazos diciéndoles que no deben mirar hacia abajo para que no vean cuál brazo está encima.
2. Una vez hecho esto, solicita que descrujen los brazos con rapidez y los vuelvan a cruzar al revés de cómo estaban; es decir, si primero estaba el brazo izquierdo arriba, ahora debe quedar debajo del derecho.
3. Al ver que no es tan sencillo realizar el cambio y que una vez conseguido, nos resulta incómodo, genera un espacio de reflexión acerca de las resistencias que tenemos para hacer cambios, y si estos nos generan incomodidad o frustración cuando son mínimos (como en el caso de cambiar de brazos), ¿cómo nos sentiremos con cambios de mayor profundidad?
4. Proyecta el video "La bicicleta al revés" (disponible en internet en la liga: goo.gl/SOJRUF ) y abre un espacio de reflexión grupal: ¿Qué cambios significativos han vivido del ciclo escolar anterior al presente? ¿Qué tan abiertos estamos para incorporar nuevos aprendizajes? ¿Cómo respondemos ante la invitación a probar nuevas formas de hacer las cosas?

**Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes desarrollan innovaciones y proponen soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.

**Para terminar...**

Es importante reflexionar sobre los hábitos y aprendizajes que hemos tenido durante muchos años, y que son realizados en forma automática, para pensar en la posibilidad de transformarlos si estos no estuvieran enriqueciendo nuestras vidas y/o contribuyendo al alcance de un objetivo.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Conoce T

Para trabajar  
con:  
Estudiantes

Tiempo de  
planeación:  
5 min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Autoconciencia

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Autopercepción



Autoeficacia



Reconocimiento  
de emociones

Piedra, papel o tijera

### Para reflexionar:

¿Cómo respondemos ante los conflictos?  
¿Qué papel juegan las emociones en nuestras respuestas?

### Nuestro objetivo:

Reconocer las emociones, pensamientos y estrategias que se ponen en juego ante determinados conflictos en la comunidad escolar.

### Condiciones y materiales deseables:

Ninguno.

### Paso a paso:

1. Pregunta si todos han jugado alguna vez en su infancia “Piedra, papel o tijera”. Si alguien no conoce las reglas, el grupo puede apoyar para explicarlas.
2. Pide al grupo que camine por el espacio, y cuando digas “Piedra, papel o tijera”, cada estudiante elegirá una de las opciones y se acercará rápidamente al compañero más cercano, para intentar ganarle. Se jugará un rato de la misma manera.
3. Finalmente, dices por última vez “¡Piedra, papel o tijera!” y pides a los integrantes del grupo que escojan una de ellas, y queden congelados. Los estudiantes tendrán que buscar a quienes hayan optado por el mismo elemento, formando así 3 subgrupos: las piedras, los papeles y las tijeras.
4. Cada subgrupo se dirige a un rincón del aula y comparte con todos una situación ficticia. Algunos ejemplos pueden ser:
  - Uno de los compañeros del grupo molesta permanentemente a otro.
  - Más de la mitad del grupo reprobó en una asignatura y quieren ir a hablar con el docente a cargo.
  - Una compañera les ha compartido que quiere abandonar sus estudios.
5. Los subgrupos deben pensar qué respuestas darían desde el elemento escogido. ¿Cómo resolverían la situación siendo tijeras, piedras o papeles? ¿Qué estrategias implementarían? Se invita a que construyan y presenten escenas sencillas y breves, que sinteticen lo que sucedería desde su rol.
6. Al finalizar, propicia el debate. ¿Cómo se presenta la misma situación, desde tres roles diferentes? ¿Responder desde un rol asignado, impulsa la creatividad o la restringe? ¿Qué sentimientos y pensamientos surgieron? ¿Qué respuestas podríamos dar si sucede algo similar en nuestra comunidad escolar?

### Competencia genérica en entrenamiento:

Los estudiantes se conocen y valoran a sí mismos y abordan problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persiguen.

Además, participan con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Autoeficacia



Reconocimiento de emociones

Piedra, papel o tijera

### Para terminar...

Para hacer frente a un conflicto, es conveniente analizar e identificar las emociones que se ponen en juego, para manejarlas constructivamente. La posibilidad de dar respuestas desde roles diferentes, permite ejercitar la creatividad y visibilizar formas alternativas de responder ante una misma situación, privilegiando el diálogo como mecanismo para la solución de conflictos.





## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



*¡Extra! ¡Extra!*

### Para reflexionar:

¿Podemos pensar en metas para nuestra vida?  
¿Qué papel jugamos ante ellas?

### Nuestro objetivo:

Facilitar la identificación de metas en el ámbito académico y propiciar el desarrollo de una perspectiva razonada para alcanzarlas.

### Condiciones y materiales deseables:

Varios periódicos y revistas, distribuidos en el centro del espacio, tijeras, pegamento, hojas de rotafolio, reproductor de música (no indispensable).

### Paso a paso:

1. Pide a los estudiantes que caminen por el espacio lleno de periódicos y revistas, observando las fotos, titulares, secciones, etc. Puedes reproducir música de fondo mientras esto sucede.
2. Después de la caminata, se sientan en un espacio cómodo para reflexionar sobre sus proyectos, metas, deseos relacionados con su futuro a corto, mediano y largo plazo en el ámbito académico. Es importante que apoyes guiando la reflexión personal con tus palabras. Puedes apoyar con ejemplos sobre metas: aprobar el examen de la próxima semana, acabar la escuela, estudiar una licenciatura, etc. Solicita que el estudiante elija la meta que le resulte más significativa.
3. Una vez identificada esa meta, pide a cada uno que la piense como una noticia de periódico: ¿Qué dice el titular? ¿En qué sección se ubica: espectáculos, policiales, deportes, etc.? ¿Cómo logra la meta? ¿Qué retos presenta? Cada integrante, construye su propia noticia haciendo uso de recortes de periódico, tijeras y pegamento. Si no se cuenta con estos materiales, los estudiantes pueden narrar la noticia, como si fuera un programa periodístico.
4. Se comparten las noticias en subgrupos o, si fuera posible, en plenaria. Propicia la reflexión acerca de la facilidad para establecer metas claras e identificar el papel que cada quien juega para su logro.

### Competencia genérica en entrenamiento:

Los estudiantes se conocen y valoran a sí mismos y abordan problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persiguen.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Elige T

Para trabajar  
con:  
Estudiantes

Tiempo de  
planeación:  
5 min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Toma responsable  
de decisiones

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Pensamiento  
crítico

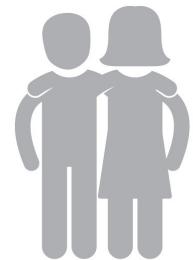


Análisis de  
consecuencias

*¡Extra! ¡Extra!*

### Para terminar...

Las personas podemos ser constructoras activas de nuestra propia historia; como estudiante, es importante identificar tus metas escolares, las decisiones que debes tomar para lograrlas y las posibles dificultades que pueden presentarse en el camino.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:  
EstudiantesTiempo de planeación:  
5 min.Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento

**Para reflexionar:**

¿Qué hacemos habitualmente ante los obstáculos que dificultan el logro de nuestras metas?

**Nuestro objetivo:**

Visibilizar obstáculos que dificultan el logro de metas e identificar las habilidades y estrategias utilizadas para abordarlos.

**Condiciones y materiales deseables:**

Ninguno.

**Paso a paso:**

1. Divide al grupo en equipos de igual número de integrantes.
2. Cada estudiante deberá compartir con sus compañeros una meta actual o a corto plazo que desee lograr. Puede acotarse a una meta vinculada al desempeño académico del estudiante.
3. Posteriormente, debe identificar si existe algún obstáculo para lograr su meta, pero en lugar de nombrar el obstáculo debe imaginar una analogía que le represente, a partir de la pregunta: ¿Qué forma tiene ese obstáculo? Por ejemplo, el obstáculo puede tener forma de león, laberinto, chicle, nudo, tormenta, etc. Lo importante es que la imagen elegida represente la sensación que implica el obstáculo para cada persona.
4. Luego, se procede a la “corporización” de cada obstáculo. Uno de los participantes comparte su analogía y el resto de sus compañeros debe dar forma a los obstáculos con sus cuerpos. Luego, el dueño de la analogía muestra cuál es su estrategia para hacer frente a ese obstáculo. Por ejemplo, para enfrentar a un león, el estudiante puede huir corriendo, enfrentarlo agresivamente, pedir ayuda, intentar acariciarlo. Se repite el mismo procedimiento con cada uno de los estudiantes.
5. Para finalizar, cada subgrupo escoge una de las escenas, para dramatizar en plenaria y se reflexiona sobre las estrategias particulares para abordar obstáculos.

**Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes se conocen y valoran a sí mismos y abordan problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persiguen.

**Para terminar...**

Las HSE son herramientas que nos permiten hacer frente a los obstáculos que se presentan en la vida cotidiana para lograr nuestros objetivos. Por ejemplo, un estudiante que es assertivo, que sabe manejar sus emociones y tolerar la frustración, es una persona que puede analizar opciones, elegir alternativas, considerar consecuencias y actuar en forma perseverante para lograr sus metas.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



*Diviértete y coopera*

### Para reflexionar:

¿Qué actitud tomamos habitualmente cuando alguien necesita apoyo en la comunidad escolar?

### Nuestro objetivo:

Propiciar la construcción de actitudes de cooperación entre el grupo participante, contribuyendo al bienestar común.

### Condiciones y materiales deseables:

Un libro o cuaderno por cada estudiante, hojas, bolígrafos y reproductor de música (no indispensable).

### Paso a paso:

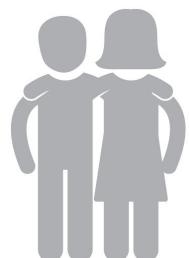
1. Al son de la música, todos los estudiantes se desplazan por el espacio con un libro en la cabeza. Si la simple caminata es muy sencilla, puedes pedir que comiencen a bailar, o establecer consignas como: pararse en un pie, aplaudir mientras caminan, recitar un poema, cantar una canción, etc.
2. A quien se le cae el libro, quedará como estatua, hasta que un compañero solidario lo apoye, recogiéndolo y volviéndoselo a colocar, sin que se caiga el propio.
3. En círculo, propicia la reflexión: ¿Qué actitudes prevalecieron en el grupo? ¿Nos resistimos a ayudar a las demás personas? ¿Qué sentimos cuando otros nos ayudaron solidariamente?
4. Para finalizar, cada quien abre el libro de un compañero y escoge una palabra al azar. Con esa palabra, debe escribir creativamente una frase que refleje el compromiso de cooperación cuando alguien requiera de apoyo. Se comparten las frases en parejas.

### Competencia genérica en entrenamiento:

Los estudiantes participan con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad.

### Para terminar...

Cuando cooperamos, encontramos un equilibrio entre el interés individual y el bienestar colectivo. Así, todas las personas ganan y nos fortalecemos como comunidad escolar.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo de emociones



Empatía

Se murió Chicho

### Para reflexionar:

¿Cómo expresamos nuestras emociones?

### Nuestro objetivo:

Reflexionar sobre las formas en que expresamos emociones, identificando los componentes verbales y no verbales.

### Condiciones y materiales deseables:

Ninguno.

### Paso a paso:

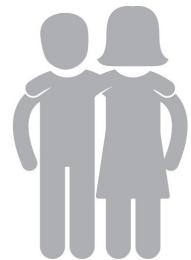
1. Se colocan los participantes en un círculo. Un participante inicia diciendo al que tiene a su derecha: "Se murió Chicho", con tono de tristeza, haciendo gestos exagerados de dolor.
2. El de la derecha debe responder lo que se le ocurra, imitando la emoción (tristeza y gestos de dolor). Luego, continúa pasando la noticia al compañero a su derecha, conservando la intención del mensaje. Se continúa la secuencia, hasta que todas las personas participen.
3. Se repite la secuencia algunas veces, pero en cada oportunidad el estudiante que inicia inventa un nuevo mensaje vinculado a la vida académica, por ejemplo: "No aprobé el examen de Física". Además, cada quien recibe la noticia nuevamente pero cambia de actitud/emoción al pasar la noticia al que sigue. Por ejemplo, pasa el mensaje "No aprobé el examen" con tono y expresión sumamente alegre.
4. Propicia la reflexión: ¿De qué formas nos comunicamos? ¿Qué implica la comunicación verbal? ¿y la no verbal?

### Competencia genérica en entrenamiento:

Los estudiantes escuchan, interpretan y emiten mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

### Para terminar...

Los mensajes asertivos permiten comunicar lo que pensamos y sentimos, respetándonos y respetando a los demás. Lo anterior contribuye a la construcción de comunidades escolares pacíficas, en las que es posible aprender.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar  
con:  
Estudiantes

Tiempo de  
planeación:  
5min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



### Barómetro de valores

#### **Para reflexionar:**

¿Podemos tomar una postura ante problemáticas particulares y controversiales?

#### **Nuestro objetivo:**

Identificar sentimientos, pensamientos, valores y capacidades propias ante problemáticas particulares de los jóvenes, desde una posición que permita evaluar las situaciones y considerar el punto de vista de los demás.

#### **Condiciones y materiales deseables:**

Ninguno.

#### **Paso a paso:**

1. Los estudiantes se paran en el aula frente a ti. Lee algunas frases con contenido controvertido, por ejemplo: "Las parejas homosexuales pueden adoptar niños", "El bajo rendimiento escolar es responsabilidad del estudiante", "Ante los problemas de los demás, es mejor permanecer alejado, respetando su privacidad", "El diálogo por sí solo no resuelve los conflictos".
2. A cada frase, los participantes deberán desplazarse hacia un lado, si están de acuerdo, o hacia el otro, si están en contra, como si el aula estuviera dividida en dos sectores.
3. Da la palabra a algunas personas, para que expresen los argumentos sobre su toma de posición. Durante la exposición de ideas, las personas pueden modificar su posición, cambiando de lugar, si los argumentos les convencen.
4. Para cada frase nueva, el grupo se coloca en medio del espacio.
5. Al finalizar, estimula el debate: ¿Les ha sido difícil situarse ante los temas planteados? ¿Cómo miraban a los que estaban frente a ustedes, opuestos a sus posiciones? ¿Cómo se relaciona esto con la vida en el plantel? Puedes visibilizar posibles actitudes y conductas de discriminación, si se presentaron durante la actividad: ¿Qué sucede cuando la otra persona piensa distinto a mí? ¿Le trato diferente?

#### **Competencia genérica en entrenamiento:**

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento

Los estudiantes sustentan una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

Además, mantienen una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Relaciona T



Elige T

Para trabajar  
con:  
Estudiantes

Tiempo de  
planeación:  
5min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Relación con  
los demás



Toma responsable  
de decisiones

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Comportamiento  
prosocial



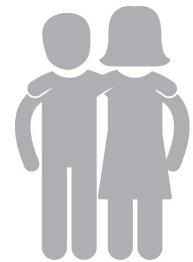
Pensamiento  
crítico

### Barómetro de valores

#### Para terminar...

Comprender perspectivas diversas desde una postura empática, permite mejorar la calidad de los vínculos en el plantel. El respeto a las diferencias es el principio que permite la integración y la convivencia.

Asimismo, la posibilidad de modificar nuestros puntos de vista, con base en nueva información, habla de nuestra flexibilidad para aprender.



**Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como:**  
Empatía.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Relaciona T

Para trabajar  
con:  
Estudiantes

Tiempo de  
planeación:  
10 min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Conciencia  
social



Relación con  
los demás

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Escucha activa



Asertividad

### Dictado de dibujos

#### **Para reflexionar:**

¿Qué elementos bloquean o facilitan la comunicación?  
¿Qué sucede cuando no podemos explicarnos o sentimos que la otra persona no nos entiende?

#### **Nuestro objetivo:**

Identificar las estrategias que favorecen una comunicación assertiva y que enriquecen las relaciones interpersonales.

#### **Condiciones y materiales deseables:**

Material de apoyo “Dictado de dibujos”, hojas y lápices.

#### **Paso a paso:**

1. El grupo se divide por parejas, que se sientan de espaldas, sin tocarse.
2. Entrega un dibujo a uno de los integrantes de la pareja, para que sea dictado a su compañero.
3. Quien recibe las instrucciones no puede hacer pregunta alguna a su pareja ni voltear a ver el dibujo en ningún momento.
4. Cuando todas las parejas acaban, da una nueva instrucción. Esta vez, quien dicta se coloca frente a su pareja, y comienza a explicar un nuevo dibujo, sin hacer gestos ni mostrar lenguaje corporal. En esta ocasión, su pareja puede hacerle preguntas.
5. Al finalizar, los integrantes de las parejas pueden conocer los dibujos originales y los dibujos logrados. Propicia el debate en plenaria sobre las dos experiencias. ¿Cómo se sintieron en ambos momentos? ¿Qué diferencias hubo? ¿Qué elementos favorecen la comunicación?

#### **Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes escuchan, interpretan y emiten mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

#### **Para terminar...**

Favorecer una comunicación directa y assertiva constituye una herramienta básica para crear comunidades escolares respetuosas, en las que el aprendizaje pueda desenvolverse fluidamente. Es importante saber aplicar distintas estrategias de comunicación, según quien sea nuestro interlocutor, el contexto y los objetivos perseguidos.



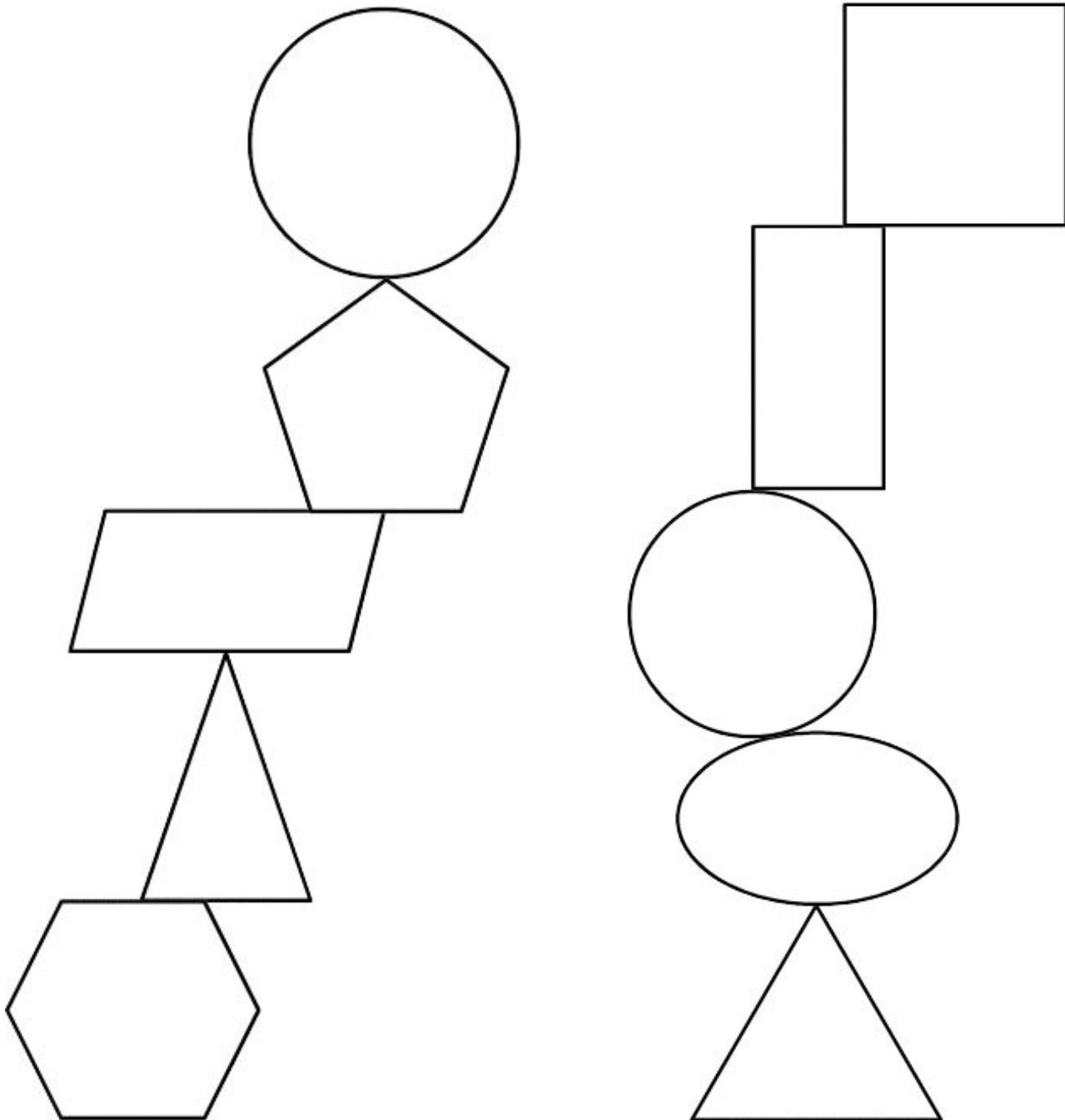
**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Anexo. *Dictado de dibujos*



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Relaciona T

Para trabajar  
con:  
EstudiantesTiempo de  
planeación:  
5 min.Duración  
estimada:  
50 min.Habilidades  
generales en  
entrenamientoConciencia  
socialRelación con  
los demásHabilidades  
específicas en  
entrenamiento

Empatía



Asertividad

Manejo de conflictos  
interpersonales

Cartas

**Para reflexionar:**

¿Qué sucede cuando nos “ponemos en los zapatos” de los demás?  
¿Cambia nuestra perspectiva?

**Nuestro objetivo:**

Desarrollar la empatía y la comunicación asertiva a partir de la vivencia de una situación desde diferentes roles, para propiciar la resolución de conflictos interpersonales.

**Condiciones y materiales deseables:**

Hojas y bolígrafos.

**Paso a paso:**

1. Comienza la sesión preguntando sobre los conflictos más frecuentes que pueden tener los jóvenes en su entorno escolar y familiar. En lluvia de ideas, se enlistan las ideas en el pizarrón.
2. A continuación, presenta al grupo la siguiente situación: “Un joven regresa a casa después de una fiesta tres horas más tarde de lo acordado con su padre/madre. No ha llamado para avisar del retraso. El papá o la mamá está esperando despierto. ¿Qué dicen?”.
3. Sentados en círculo, los estudiantes comienzan a escribir cartas en forma individual. En un primer momento, cada quien se pone en el papel de la madre/padre: ¿Cuáles son sus primeras palabras al hijo/hija?”. Al terminar de escribirlas, se pasa la hoja al compañero de la derecha. Esta persona lee el mensaje desde el papel de hijo/hija: ¿Qué reacción provoca el mensaje recibido de papá/mamá? Contesta desde el rol de hijo/hija, y regresa la hoja al compañero de su lado izquierdo.
4. El diálogo sigue por escrito, en silencio. Cada estudiante mantiene una conversación escrita asumiendo el papel adulto, a su derecha, y el de hijo/hija, a su izquierda.
5. Después de varios intercambios, detén el ejercicio y estimula la reflexión: ¿Qué sucedió en la conversación? ¿Cómo me sentí siendo adulta? ¿Cómo fui tratado como joven?

**Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes escuchan, interpretan y emiten mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados. Además, participan con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Cartas

### Para terminar...

Muchos conflictos entre compañeros o con el profesor, podrían resolverse si nos ponemos “en los zapatos del otro”, reconociendo sus emociones y pensamientos, y utilizando distintas estrategias comunicativas.

La actividad ayuda a identificar elementos clave en la comunicación y, en particular, fortalece la empatía y el diálogo como mecanismos para la solución de conflictos.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Relaciona T

Para trabajar con:  
**Estudiantes**

Tiempo de planeación:  
**5 min.**

Duración estimada:  
**50 min.**

Habilidades generales en entrenamiento



**Conciencia social**  
Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



**Escucha activa**  
Comportamiento prosocial

**Fila de cumpleaños****Para reflexionar:**

¿Es fácil cooperar con otros en la búsqueda de un objetivo en común?

**Nuestro objetivo:**

Establecer la importancia del trabajo colaborativo para lograr metas en común, a partir de un ejercicio que fomenta la comunicación grupal.

**Condiciones y materiales deseables:**

Ninguno.

**Paso a paso:**

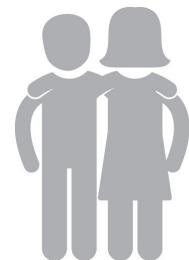
- Los integrantes se forman en una larga fila y solicita que se ordenen según el mes y día de cumpleaños, en silencio total. Deben intercambiar lugares, uno a la vez, sin salir de la fila (por ejemplo, pueden imaginar "como si alrededor hubiera un precipicio"). Si el grupo tiene muchos integrantes, puede hacerse el ejercicio en dos subgrupos, al mismo tiempo.
- Cuando el grupo parece estar conforme con la disposición, coteja el orden logrado. Se realizan los ajustes necesarios, siguiendo la misma lógica.
- Para finalizar, propicia el debate: ¿Cómo nos sentimos sin poder utilizar palabras para lograr la meta? ¿Qué recursos creativos utilizamos? ¿Pudimos colaborar en torno de una tarea en común?

**Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes participan y colaboran de manera efectiva en equipos diversos.

**Para terminar...**

Aunque cada estudiante es responsable de su propio desempeño escolar, el trabajo colaborativo y constructivo puede abonar al logro de metas individuales y colectivas, definiendo acciones con pasos específicos.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Toma de perspectiva

## El termómetro

### Para reflexionar:

¿Identificamos aquellos recursos y habilidades que nos fortalecen a nivel individual y grupal?

### Nuestro objetivo:

Fortalecer las relaciones interpersonales y consolidar la identidad grupal, a partir del reconocimiento de habilidades y características individuales y colectivas.

### Condiciones y materiales deseables:

Ninguno.

### Paso a paso:

- Delimita una línea imaginaria a lo largo del salón; un extremo equivale al número 1, y el otro extremo al número 10. Indica a los estudiantes que ese continuo puede ser mirado como un “termómetro”, que dará la temperatura con base a las habilidades que existen en el grupo, a nivel individual y colectivo.

- Realiza diversas afirmaciones y solicita que cada estudiante se ubique donde corresponda, entre el 1 y el 10, autoevaluándose o evaluando las habilidades colectivas, cuando corresponda.

Las afirmaciones, que deben presentarse en forma alternada, pueden ser:

Preguntas colectivas: “En este grupo, sabemos escucharnos”; “En este grupo, los conflictos se resuelven hablando”; “En este grupo, cooperamos unos con otros”.

Preguntas individuales: “Puedo defender mi punto de vista”; “Soy capaz de tomar decisiones y trazar metas para lograrlas”; “A veces, me enojo y no sé cómo resolver un conflicto”; “Mi desempeño académico es adecuado”; “Necesito apoyo para mejorar mis calificaciones”.

- En cada afirmación, da la palabra a algunos estudiantes, para que argumenten brevemente los motivos de su elección. El uso de la palabra debe ser equilibrado, dando oportunidad a aquellas personas que generalmente hablan menos. Después de cada intervención, es importante preguntar: ¿Alguien quiere modificar su posición en base a lo que ha comentado su compañero? Lo anterior, permite que cada estudiante asuma una perspectiva diferente sobre la posición originalmente tomada, favoreciendo la flexibilidad en el pensar, sentir y actuar.

- Para finalizar, propicia la reflexión: ¿Cómo nos sentimos reflejándonos en el termómetro? ¿Para qué puede servirnos conocernos a nivel individual y grupal?

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



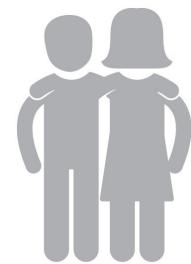
Toma de perspectiva

*El termómetro***Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes se conocen y valoran a sí mismos y abordan problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persiguen.

**Para terminar...**

Identificar áreas de oportunidad, es decir, aquello que debemos fortalecer individual y colectivamente, puede orientar sobre el trabajo a realizar durante las sesiones siguientes. También, puede permitirnos identificar la necesidad de solicitar apoyo ante situaciones problemáticas.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Relaciona T

Diversos y diferentes

**Para reflexionar:**

¿Podemos reconocer y respetar las diversas formas de ser jóvenes? ¿Es la diferencia una fuente de discriminación o una oportunidad para el enriquecimiento?

Para trabajar con:  
Estudiantes

**Nuestro objetivo:**

Reflexionar sobre la diversidad, para propiciar el respeto a las distintas formas de ser joven.

Tiempo de planeación:  
10 min.

**Condiciones y materiales deseables:**

Pliegos de papel kraft, plumones, crayolas, pizarrón.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Relación con los demás



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Comportamiento prosocial



Toma de perspectiva

**Paso a paso:**

1. En plenaria, solicita que los estudiantes compartan ideas sobre lo que significa ser joven hoy en día. Se apuntan todas las ideas en el pizarrón. Pregunta: ¿Alguna de estas formas de ser joven es más valiosa que la otra?, ¿o tiene más derechos? Haz énfasis en que ninguna de ellas es correcta o incorrecta; simplemente son expresiones de la diversidad existente, y todas ellas deben ser respetadas.
2. Posteriormente, en equipos de 6 personas, solicita que realicen una silueta humana en el papel kraft, para posteriormente escribir o dibujar a su alrededor o adentro, todo aquello que necesitan para ser felices y para tener una vida digna. Pueden decorar la silueta, reflejando aquello que les identifica como jóvenes.
3. Cada equipo presenta su trabajo a través de un vocero. Abona a la reflexión: ¿Queremos cosas distintas para ser felices?, ¿existe algún elemento común al pensar en una vida digna?

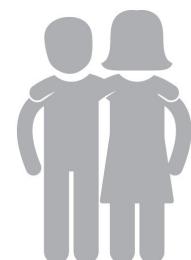
**Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes mantienen una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

**Para terminar...**

Aquello que necesitamos para tener una vida digna, se relaciona con los derechos fundamentales de las personas jóvenes. La educación, el trabajo, el trato digno y respetuoso de las diferencias, la salud, el ejercicio libre y responsable de la sexualidad, por ejemplo, son derechos humanos.

La diversidad tiene lugar en un espacio democrático de igualdad de dignidad y derechos, y rechaza toda forma de discriminación.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar con:  
**Estudiantes**

Tiempo de planeación:  
**5 min.**

Duración estimada:  
**50 min.**

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento

**j140!****Para reflexionar:**

¿Puedo compartir con los demás quién soy?  
¿Soy capaz de reconocer y apreciar a mis compañeros?

**Nuestro objetivo:**

Consolidar la identidad grupal, a partir del reconocimiento de habilidades y características individuales y colectivas, para construir una convivencia escolar respetuosa.

**Condiciones y materiales deseables:**

Hojas y bolígrafos.

**Paso a paso:**

1. Haciendo alusión a la red social Twitter, que limita el número de caracteres a utilizar, solicita a los estudiantes que en forma individual escriban un mensaje que sintetice quiénes son, sin incluir su nombre, en un máximo de 140 caracteres. Para ello, pueden pensar en sus habilidades, sus gustos, sus intereses, por ejemplo. Luego, esos mensajes se colocan en el centro del aula y se revuelven.
2. Cada estudiante toma un mensaje y se forman equipos de cinco personas, en forma aleatoria.
3. En los equipos, cada estudiante comparte el mensaje e intenta adivinar a quién corresponde, explicando el motivo. Seguramente la persona autora del mensaje no estará necesariamente en el equipo, pero lo importante es el intento de descubrimiento que hace cada estudiante y la justificación que le otorga. Además, los demás podrán dar su opinión sobre la autoría del mensaje, señalando si están o no de acuerdo, y argumentando su punto de vista.
4. Una vez compartidos los mensajes, solicita que construyan una escultura humana que represente los mensajes existentes en cada equipo. Las esculturas deben reflejar las características encontradas en los compañeros, y son imágenes sin movimiento en la que cada integrante representa con su cuerpo uno de los mensajes, para dar paso a una construcción colectiva.
5. Para finalizar, propicia la reflexión: ¿Qué sentimos al tener que hablar de nosotros mismos en pocas palabras? ¿Qué sentimos al vernos reflejados en las esculturas creadas por los compañeros?

**Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes participan y colaboran de manera efectiva en equipos diversos.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

¡140!

### Para terminar...

Con esta actividad, los estudiantes asumen una actitud constructiva para realizar una tarea en común, integrados en equipos de trabajo. Decir algo de nosotros mismos en pocas palabras constituye un desafío. Fortalecer las relaciones interpersonales propicia ambientes escolares solidarios y cooperativos, en los que el aprendizaje pueda desenvolverse apropiadamente.



Para trabajar  
con:  
Estudiantes

Tiempo de  
planeación:  
5 min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Autoconciencia



Conciencia  
social

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Autopercepción



Empatía

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA **TUTORES**

Dimensión:



Para trabajar con:  
**Estudiantes**

Tiempo de planeación:  
**15 min.**

Duración estimada:  
**50 min.**

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



### *Dibujos cooperativos*

#### **Para reflexionar:**

¿Cómo puedo responder positivamente ante un conflicto, pensando en el bienestar colectivo?

#### **Nuestro objetivo:**

Promover el trabajo cooperativo para lograr resultados satisfactorios, ante la existencia de un conflicto.

#### **Condiciones y materiales deseables:**

Tiras de papel con dos consignas: "Dibuja una casa" y "Dibuja un árbol" (una por estudiante), hojas y lápices.

#### **Paso a paso:**

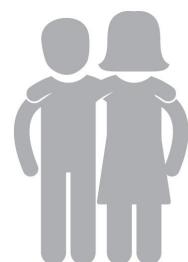
1. Solicita que se formen tríos y entrega únicamente una hoja de papel y un lápiz, que se colocan en el centro de la mesa. Uno de los estudiantes recibe la instrucción "Dibuja un árbol" y el otro, "Dibuja una casa". No deben compartir sus indicaciones. El tercer integrante del equipo funge como observador.
2. Explica que, en silencio, pueden iniciar con la tarea solicitada en sus consignas. El observador debe registrar el proceso.
3. Al finalizar, propicia la reflexión en plenaria: ¿Lograron su objetivo? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué obstáculos identificaron? ¿En qué situaciones de la vida académica podemos cooperar con los demás?

#### **Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes participan con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad.

#### **Para terminar...**

La cooperación y el diálogo son elementos importantes para lograr objetivos, tanto a nivel individual como social, y para resolver conflictos. Cuando pensamos en la fórmula "Yo gano, tú ganas", obtenemos mejores resultados.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Relaciona T

Para trabajar  
con:  
EstudiantesTiempo de  
planeación:  
5 min.Duración  
estimada:  
50 min.Habilidades  
generales en  
entrenamientoRelación con  
los demásConciencia  
socialHabilidades  
específicas en  
entrenamiento

Asertividad



Escucha activa

**Chismeando-ando****Para reflexionar:**

¿Qué dificultades pueden existir en la comunicación?  
¿Cómo afectan a las relaciones interpersonales?

**Nuestro objetivo:**

Promover la reflexión sobre la capacidad de comunicar y escuchar en el grupo, para construir ambientes escolares respetuosos y cooperativos.

**Condiciones y materiales deseables:**

Ninguno.

**Paso a paso:**

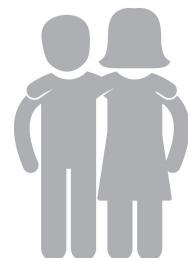
1. Solicita que 5 estudiantes permanezcan como observadores de esta actividad.
2. Indica al grupo que camine por el aula y que, al cruzarse con alguien, le comunique un mensaje para alguien más. Por ejemplo, Paco le dice a María: "Dile a Federico que nos vemos en la tarde para hacer la tarea". María debe buscar rápidamente a Federico y pasar el mensaje de Paco. A la vez, debe dar la respuesta que Federico dirija a Paco.
3. El juego debe llevarse a cabo velozmente; los intercambios deben ir en aumento, hasta lograr la existencia de mensajes cruzados por toda el aula. ¡Seguramente el bullicio también irá en aumento! Permite que esto suceda durante algunos minutos.
4. Transcurrido un tiempo, propicia la reflexión: ¿Cómo circularon los mensajes? ¿Llegaron las respuestas emitidas? ¿Qué rol jugó cada quién? ¿Qué otras formas usamos para comunicarnos, que pueden ser fuente de problemas en la comunidad escolar?

**Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes escuchan, interpretan y emiten mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

**Para terminar...**

A veces, la comunicación indirecta puede ser fuente de algunos problemas interpersonales. Un mensaje emitido no es sinónimo de mensaje correctamente recibido; esta actividad permite desactivar algunos problemas en la comunicación grupal, en caso de tener tensiones entre los jóvenes.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Elige T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Pensamiento crítico

¿Qué nos queda...?

### Para reflexionar:

¿Tengo claridad sobre las decisiones que puedo tomar para guiar mi proyecto de vida?

### Nuestro objetivo:

Tomar conciencia sobre la importancia de tomar decisiones en forma responsable para desarrollar el proyecto de vida.

### Condiciones y materiales deseables:

Hojas de rotafolios, plumones, copias del Poema “¿Qué les queda a los jóvenes hoy?” de Mario Benedetti.

### Paso a paso:

1. Entrega copias del poema “¿Qué les queda a los jóvenes hoy?” de Mario Benedetti, a grupos integrados por seis estudiantes.
2. Los estudiantes leen el poema y comparten sus primeras impresiones en equipo.
3. Posteriormente, solicita que respondan la pregunta detonadora del poema, pero en primera persona del plural: ¿Qué NOS queda a los jóvenes? Propicia que las opiniones fluyan sin censura; todas las ideas deben ser recogidas, para ser presentadas en plenaria, reflejando los distintos puntos de vista, anhelos, necesidades, etc.
4. Favorece la reflexión: ¿Identifican elementos que se relacionan con decisiones propias? ¿Cuál es la importancia de tomar decisiones en forma responsable?

### Competencia genérica en entrenamiento:

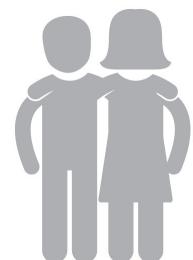
Los estudiantes mantienen una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

Además, participan con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad.

### Para terminar...

Con esta actividad, los estudiantes dialogan y aprenden de personas con distintos puntos de vista, necesidades y expectativas, mediante la ubicación de sus propias circunstancias en contextos más amplios.

Seguramente, los jóvenes identificarán el contexto adverso en el que viven actualmente; no olvides señalar las habilidades y recursos que identificas en el grupo, para actuar en forma propositiva frente a fenómenos sociales.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Anexo: ¿Qué nos queda...?

### **¿Qué les queda a los jóvenes?**

Mario Benedetti

¿Qué les queda por probar a los jóvenes  
en este mundo de pacienza y asco?  
¿Sólo graffiti? ¿Rock? ¿Escepticismo?  
también les queda no decir amén  
no dejar que les maten el amor  
recuperar el habla y la utopía  
ser jóvenes sin prisa y con memoria  
situarse en una historia que es la suya  
no convertirse en viejos prematuros

¿Qué les queda por probar a los jóvenes  
en este mundo de rutina y ruina?  
¿Cocaína? ¿Cerveza? ¿Barras bravas?  
les queda respirar / abrir los ojos  
descubrir las raíces del horror  
inventar paz así sea a ponchazos  
entenderse con la naturaleza  
y con la lluvia y los relámpagos  
y con el sentimiento y con la muerte  
esa loca de atar y desatar

¿Qué les queda por probar a los jóvenes  
en este mundo de consumo y humo?  
¿Vértigo? ¿Asaltos? ¿Discotecas?  
también les queda discutir con dios  
tanto si existe como si no existe  
tender manos que ayudan / abrir puertas  
entre el corazón propio y el ajeno /  
sobre todo les queda hacer futuro  
a pesar de los ruines de pasado  
y los sabios granujas del presente.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
10 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Auto-proyector

### Para reflexionar:

¿Tengo claridad sobre las decisiones que deseo tomar?  
¿Guío mis decisiones al cumplimiento de mis metas?

### Nuestro objetivo:

Favorecer la toma de decisiones responsables, para fortalecer el proyecto de vida.

### Condiciones y materiales deseables:

Bolígrafos, formato “Proyecto de vida”, reproductor de música (no indispensable).

### Paso a paso:

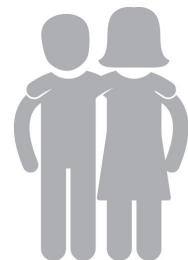
1. Solicita que cada estudiante complete el formato “Proyecto de vida” en silencio y en forma individual. Puede acompañarse el ejercicio con música de fondo. Las metas a lograr que cada estudiante señale en el formato pueden referirse a objetivos durante el ciclo escolar, o puede establecerse un plazo, por ejemplo, a cinco años.
2. Los estudiantes comparten en parejas la información del formato, para posteriormente destinar unos minutos a la reflexión en plenaria: ¿Para qué podría servir tener un proyecto de vida claro? ¿Qué habilidades son necesarias para lograr nuestras metas?

### Competencia genérica en entrenamiento:

Los estudiantes se conocen y valoran a sí mismos y abordan problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persiguen.

### Para terminar...

Frente a los retos que se presentan, es importante elegir alternativas y cursos de acción en forma responsable y asertiva, que abonen a la construcción de un proyecto de vida.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Anexo: Auto-proyector

Lo que quiero lograr	¿Para qué lo quiero lograr?	¿Cómo lo voy a lograr?

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Relaciona T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Asertividad



Comportamiento prosocial

### Lavado de coches

#### **Para reflexionar:**

¿Contribuyo habitualmente a que quienes me rodean se sientan apreciados y valorados?  
¿Soy capaz de expresar asertivamente lo que siento o pienso acerca de los demás?

#### **Nuestro objetivo:**

Desarrollar la capacidad para apreciar y fortalecer las relaciones interpersonales, a partir del reconocimiento de las cualidades de los integrantes del grupo.

#### **Condiciones y materiales deseables:**

Ninguno.

#### **Paso a paso:**

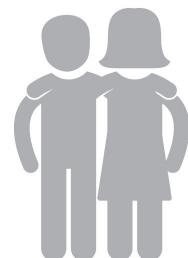
1. Divide al grupo en tres equipos, integrados por un número aproximado de 10 integrantes cada uno.
2. Cada equipo simulará con sus cuerpos un túnel, alzando sus brazos, como si fuera una máquina automática de lavado de coches.
3. Cada estudiante iniciará en un extremo de la máquina de lavado e irá avanzando rumbo a la salida. Durante todo el recorrido, sus compañeros le dirán palabras que representen cualidades, fortalezas, características positivas. Pueden empezar con la fase “Eres...” y completarla. Deben ser aportes breves, mientras el estudiante avanza.
4. Al llegar al extremo, el estudiante agradece a sus compañeros y menciona brevemente cómo se siente después de haber pasado por la máquina de lavado. Se repite la misma secuencia con cada integrante del equipo.
5. Al finalizar, facilita una reflexión final en plenaria: ¿Cómo nos sentimos? ¿Descubrimos algo de nosotros mismos? ¿Qué cosas nos hacen sentir bien? ¿Nuestras cualidades favorecen el desempeño académico?

#### **Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes eligen y practican estilos de vida saludables.

#### **Para terminar...**

Mostrar aprecio hacia los demás abona a la construcción de lazos afectivos y respetuosos en el grupo, y favorece el sentimiento de pertenencia hacia la comunidad escolar. Cultivar las relaciones interpersonales contribuye al desarrollo humano de cada estudiante.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Coneoce T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
10 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Ventanas (versión para trabajo grupal)

### Para reflexionar:

¿Qué tanto te conoces a ti mismo? ¿Qué tanto te conocen los demás?

### Nuestro objetivo:

Fortalecer el autoconocimiento, a partir de puntos de vista propios y de los demás.

### Condiciones y materiales deseables:

4 hojas por participante, crayolas, lápices, plumones, tijeras.

### Paso a paso:

1. Solicita que se formen tríos, de manera aleatoria.
2. Entrega a cada estudiante los materiales e invítale a construir en cada hoja cuatro ventanas, en la que incluirán palabras que integren las siguientes consignas:
  - a) Lo que conozco de mí mismo, y los demás también conocen.
  - b) Lo que conozco de mí mismo, y los demás no conocen.
  - c) Lo que desconozco de mí mismo, y los demás conocen
  - d) Lo que desconozco de mí mismo, y los demás no conocen.
3. Además del contenido, cada ventana puede tener un tamaño y decoración diferente, que refleje simbólicamente lo que implica para el estudiante. Por ejemplo, si el estudiante es una persona abierta, que se conoce mucho y a la que los demás también conocen mucho, su ventana (a) será seguramente muy grande, llena de colores, transparente, etc. La intención es que la construcción plástica también brinde información, congruente con las palabras escritas.
4. Posteriormente, pide que cada persona integrante del trío, escriba algunas palabras que representen a sus otros dos compañeros, en hojas separadas. Es decir, cada estudiante recibe retroalimentación de dos compañeros, y puede cotejarlo con lo escrito por él mismo en las ventanas (a) y (c).
5. Para finalizar, propicia la reflexión: ¿Qué tanto nos conocemos a nosotros mismos? ¿Qué ven los demás en nosotros?

### Competencia genérica en entrenamiento:

Los estudiantes se conocen y valoran a sí mismos y abordan problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persiguen.

### Para terminar...

La confianza y el compañerismo entre las personas va creciendo a medida que se comparte información sobre uno mismo y sobre lo que hasta ahora formaba parte de lo privado y personal.

Una persona consciente de sus habilidades, fortalezas, sentimientos, etc., podrá enfrentar las dificultades con mayores recursos.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
20 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Síguele al rollo

### Para reflexionar:

¿Por qué es importante identificar y expresar cualidades de nuestros compañeros?

### Nuestro objetivo:

Propiciar la autoafirmación de los estudiantes, a través de un ejercicio de aprecio y reconocimiento grupal.

### Condiciones y materiales deseables:

Un rollo de papel de aproximadamente 50 cm de largo, por cada estudiante, cinta adhesiva, plumones, reproductor de música (no indispensable).

### Paso a paso:

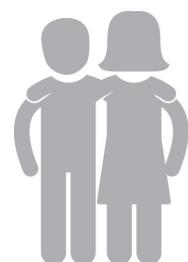
1. Con cinta adhesiva, se coloca en la espalda de cada estudiante un rollo de papel. Toda la clase puede colaborar, para agilizar esta tarea.
2. Solicita que todos caminen por el espacio y que, al cruzarse con un compañero, identifiquen qué cualidades y fortalezas posee, y las escriban en el papel colocado en su espalda. Es deseable que esta actividad se realice con música suave de fondo.
3. De esta forma, cada estudiante acabará con una larga lista de mensajes en su espalda, al tiempo que podrá escribir en las hojas de los demás.
4. Como tutor/a también puedes integrarte a la dinámica y si observas que un estudiante tiene muy pocas, también puedes escribirle algunas para motivarlo.
5. Finalmente, los estudiantes retiran el rollo de papel de su espalda y revisan los comentarios recibidos.
6. En plenaria, se comparte: ¿Cómo nos sentimos al recibir comentarios positivos de nuestros compañeros? ¿Descubrimos algo de nosotros mismos? ¿Fue sencillo expresar algo a los demás?

### Competencia genérica en entrenamiento:

Los estudiantes eligen y practican estilos de vida saludables.

### Para terminar...

Tener una imagen positiva de nosotros mismos nos ayuda a lograr metas. Este ejercicio nos permite verificar si lo que los demás piensan de nosotros, coincide con nuestra autopercepción. Expresar comentarios positivos hacia los demás, contribuye a enriquecer las relaciones interpersonales y fomenta el desarrollo humano de los estudiantes.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Dimensión:



Relaciona T



Elige T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
20 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Relación con los demás



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Comportamiento prosocial



Pensamiento crítico

### *El derecho a soñar*

#### **Para reflexionar:**

¿Cómo es el mundo en el que queremos vivir?  
¿Cómo podemos contribuir a su creación?

#### **Nuestro objetivo:**

Identificar los compromisos individuales y grupales para la construcción de una sociedad justa, incluyente y respetuosa.

#### **Condiciones y materiales deseables:**

Bolígrafos, hojas, hojas de papel con frases del Poema “Una invitación al vuelo”, de Eduardo Galeano, poema impreso en versión completa en una hoja para el tutor.

#### **Paso a paso:**

1. Solicita al grupo que tome una hoja al azar. Cada hoja contiene impresa una frase del Poema “Una invitación al vuelo”, de Eduardo Galeano. Son 31 frases, por lo cual dependiendo del número de integrantes, podrán tomar una por persona, o realizar la actividad en parejas.
2. Solicita al grupo que camine en silencio por el espacio, mientras das lectura al poema, en voz fuerte y clara. Al oír la frase que le corresponde, cada estudiante debe colocarse en el espacio, de forma tal que queden ubicados a lo largo del aula, en forma ordenada.
3. Cuando el poema culmina, y todos están colocados en orden, comparte que se leerá el poema nuevamente, pero en esta ocasión, la lectura la realizará cada estudiante, aportando la frase que se encuentra en su poder, con voz clara y fuerte. El poema se escucha a través de las voces de todos, como producción colectiva.
4. Abre un espacio de reflexión sobre el texto compartido, para favorecer que los estudiantes se expresen libremente.
5. Posteriormente, solicita que cada estudiante escriba una frase que refleje aquel otro mundo posible y deseado, que requiere del compromiso de todos para su construcción. Se comparten las frases en voz alta, construyendo nuevamente un poema, que refleja las inquietudes, sueños, deseos y aspiraciones del grupo, desde la idea de bienestar colectivo.
6. Para finalizar, propicia la reflexión: ¿Qué elementos identifican en el mundo que queremos? ¿Podemos pensar en un mundo incluyente, en el que quepamos todos? ¿Qué responsabilidades tenemos para que ese mundo sea una realidad? ¿Qué compromisos concretos podemos hacer, para hacer de nuestros deseos, una realidad cada día más cercana?

#### **Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes participan con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Relaciona T



Elige T

Para trabajar  
con:  
*Estudiantes*

Tiempo de  
planeación:  
*5 min.*

Duración  
estimada:  
*50 min.*

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Relación con  
los demás



Toma responsable  
de decisiones

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Comportamiento  
prosocial



Pensamiento  
crítico

### *El derecho a soñar*

#### **Para terminar...**

El mundo que queremos depende de la participación activa y propositiva de todos, con un sentido de bienestar colectivo, y dejando de lado el interés meramente individual. Como estudiantes, es importante aprender a tomar decisiones que contribuyan a la equidad, bienestar y desarrollo democrático de la sociedad.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Anexo: *El derecho a soñar****Una invitación al vuelo***

Galeano, E. (1998), Patas arriba. La escuela del mundo al revés, España: Siglo XXI.

Milenio va, milenio viene, la ocasión es propicia para que los oradores de inflamada verba peroren sobre el destino de la humanidad, y para que los voceros de la ira de Dios anuncien el fin del mundo y la reventazón general, mientras el tiempo continúa, calladito la boca, su caminata a lo largo de la eternidad y del misterio. La verdad sea dicha, no hay quien resista: en una fecha así, por arbitraría que sea, cualquiera siente la tentación de preguntarse cómo será el tiempo que será. Y vaya uno a saber cómo será. Tenemos una única certeza: en el siglo veintiuno, si todavía estamos aquí, todos nosotros seremos gente del siglo pasado y, peor todavía, seremos gente del pasado milenio. Aunque no podemos adivinar el tiempo que será, sí que tenemos, al menos, el derecho de imaginar el que queremos que sea.

En 1948 y en 1976, las Naciones Unidas proclamaron extensas listas de derechos humanos; pero la inmensa mayoría de la humanidad no tiene más que el derecho de ver, oír y callar. ¿Qué tal si empezamos a ejercer el jamás proclamado derecho de soñar? ¿Qué tal si deliramos, por un ratito? Vamos a clavar los ojos más allá de la infamia, para adivinar otro mundo posible:

- el aire estará limpio de todo veneno que no venga de los miedos humanos y de las humanas pasiones;
- en las calles, los automóviles serán aplastados por los perros;
- la gente no será manejada por el automóvil, ni será programada por la computadora, ni será comprada por el supermercado, ni será mirada por el televisor;
- el televisor dejará de ser el miembro más importante de la familia, y será tratado como la plancha o el lavarropas;
- la gente trabajará para vivir, en lugar de vivir para trabajar;
- se incorporará a los códigos penales el delito de estupidez, que cometen quienes viven por tener o por ganar, en vez de vivir por vivir nomás, como canta el pájaro sin saber que canta y como juega el niño sin saber que juega;
- en ningún país irán presos los muchachos que se niegan a cumplir el servicio militar, sino los que quieran cumplirlo;
- los economistas no llamarán nivel de vida al nivel de consumo, ni llamarán calidad de vida a la cantidad de cosas;
- los cocineros no creerán que a las langostas les encanta que las hiervan vivas;

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

### Anexo: *El derecho a soñar*

- los historiadores no creerán que a los países les encanta ser invadidos;
- los políticos no creerán que a los pobres les encanta comer promesas;
- la solemnidad se dejará de creer que es una virtud, y nadie tomará en serio a nadie que no sea capaz de tomarse el pelo;
- la muerte y el dinero perderán sus mágicos poderes, y ni por defunción ni por fortuna se convertirá el canalla en virtuoso caballero;
- nadie será considerado héroe ni tonto por hacer lo que cree justo en lugar de hacer lo que más le conviene;
- el mundo ya no estará en guerra contra los pobres, sino contra la pobreza, y la industria militar no tendrá más remedio que declararse en quiebra;
- la comida no será una mercancía, ni la comunicación un negocio, porque la comida y la comunicación son derechos humanos;
- nadie morirá de hambre, porque nadie morirá de indigestión;
- los niños de la calle no serán tratados como si fueran basura, porque no habrá niños de la calle;
- los niños ricos no serán tratados como si fueran dinero, porque no habrá niños ricos;
- la educación no será el privilegio de quienes puedan pagarla;
- la policía no será la maldición de quienes no puedan comprarla;
- la justicia y la libertad, hermanas siamesas condenadas a vivir separadas, volverán a juntarse, bien pegaditas, espalda contra espalda;
- una mujer, negra, será presidenta de Brasil y otra mujer, negra, será presidenta de los Estados Unidos de América;
- una mujer india gobernará Guatemala y otra, Perú;
- en Argentina, las locas de Plaza de Mayo serán un ejemplo de salud mental, porque ellas se negaron a olvidar en los tiempos de la amnesia obligatoria;
- la Santa Madre Iglesia corregirá las erratas de las tablas de Moisés, y el sexto mandamiento ordenará festejar el cuerpo;
- la Iglesia también dictará otro mandamiento, que se le había olvidado a Dios: "Amarás a la naturaleza, de la que formas parte";
- serán reforestados los desiertos del mundo y los desiertos del alma;

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

ACTIVIDADES PARA **TUTORES**Anexo: *El derecho a soñar*

- los desesperados serán esperados y los perdidos serán encontrados, porque ellos son los que se desesperaron de tanto esperar y los que se perdieron de tanto buscar;
- seremos compatriotas y contemporáneos de todos los que tengan voluntad de justicia y voluntad de belleza, hayan nacido donde hayan nacido y hayan vivido cuanto hayan vivido, sin que importen ni un poquito las fronteras del mapa o del tiempo;
- la perfección seguirá siendo el aburrido privilegio de los dioses; pero en este mundo chambón y jodido, cada noche será vivida como si fuera la última y cada día como si fuera el primero.

**Nota para el tutor:** los estudiantes tendrán en hojas de papel cada una de las 31 frases del mundo posible que plantea Eduardo Galeano (es decir, aquellas que se encuentran enlistadas en viñetas). El tutor debe dar lectura a la introducción y posteriormente los estudiantes se irán acomodando en el espacio conforme escuchen su frase nombrada.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar  
con:  
EstudiantesTiempo de  
planeación:  
15 min.Duración  
estimada:  
50 min.Habilidades  
generales en  
entrenamientoHabilidades  
específicas en  
entrenamiento**Viaje escolar****Para reflexionar:**

¿Qué hemos aprendido durante las sesiones de tutoría?

**Nuestro objetivo:**

Fortalecer la relación positiva entre los estudiantes, a partir del fomento de los lazos afectivos construidos durante el ciclo escolar.

**Condiciones y materiales deseables:**

Pliegos de papel extensos, crayolas, lápices y plumones de colores, pegamento, revistas, periódicos, tijeras.

**Paso a paso:**

1. Extiende los pliegos de papel a lo largo del salón e indica que un extremo representa el inicio del camino recorrido juntos en el espacio de tutoría; es el “punto de partida”. El otro extremo representa el “punto de llegada”, es decir, el momento actual del grupo, de cara al cierre del ciclo escolar. Si el grupo es muy numeroso, se puede realizar la actividad simultáneamente en dos o tres equipos.
2. Para iniciar, invita al grupo a reconstruir plásticamente, con ayuda de los materiales, el inicio; entre todos recordarán cómo fue el comienzo del grupo: sensaciones, sentimientos, emociones, experiencias, descubrimientos, etc., y lo plasmarán en el área destinada a tal fin.
3. A continuación solicita realicen lo mismo con el extremo opuesto, el punto de llegada, reflexionando sobre su estado actual: ¿Cómo se sienten? ¿Qué han aprendido de sí mismos y de los demás?
4. Por último, señala que lo importante es el proceso vivido, es decir, lo que está “en medio” de ambos puntos. Para ello, puedes solicitar que algunos estudiantes muestren físicamente cómo fue su recorrido, trasladándose de un punto al otro y mostrando a los demás lo que sucedió en el camino. Corporalmente, quedará evidenciado si algunos lo hicieron a toda marcha, si hubo tropiezos, dudas, etc.
5. Para finalizar, propicia la reflexión: ¿Qué diferencias detectan a partir del proceso vivido en las sesiones de tutoría? ¿Qué nuevas habilidades hemos desarrollado? ¿Cómo podemos trasladarlas a nuestra vida cotidiana?

**Competencia genérica en entrenamiento:**

Los estudiantes aprenden por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
15 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Autoeficacia



Escucha activa

## Viaje escolar

**Para terminar...**

Convivir con otros estudiantes durante el ciclo escolar, puede dejarnos aprendizajes significativos y experiencias enriquecedoras. El cambio es inevitable; vale la pena reconocer lo que ha sucedido en el proceso, identificar las nuevas habilidades desarrolladas y aprender de la experiencia. Puedes hacer énfasis en la importancia de dar seguimiento al proceso de construcción de nuevos conocimientos y habilidades para la vida.



**Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(s) específica(s) como:**  
Empatía.

**Al finalizar el semestre:** Esta actividad puede complementar la información recogida a través del “Instrumento para que el bachiller valore a la persona responsable de las tutorías”, mencionada en los Lineamientos de Acción Tutorial elaborados por la Secretaría de Educación Pública.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

## **ANEXO II CARA A CARA**

**FICHAS DE ACTIVIDADES  
PARA SESIONES DE  
TUTORÍA INDIVIDUAL.**

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

## CARA A CARA- FICHAS DE ACTIVIDADES PARA SESIONES DE TUTORÍA INDIVIDUAL

Las fichas de actividades individuales que se presentan a continuación responden en forma general a tres objetivos planteados en el Sistema Nacional de Tutorías Académicas (SiNaTa):

1. Ofrecer apoyo psicopedagógico atendiendo problemáticas particulares
2. Brindar orientación educativa, apoyando en la toma de decisiones sobre cuestiones profesionales o académicas.
3. Identificar esquemas de asesoría académica diferenciada, para quienes presenten bajo rendimiento escolar y para quienes se encuentren en riesgo de abandonar sus estudios.

Adicionalmente, en cada ficha se detallan las competencias genéricas que se desarrollan en los estudiantes, así como el objetivo específico que se persigue en cada actividad, enmarcado en las HSE que el Programa Construye T promueve.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Autoeficacia



Manejo del estrés

¡llumíname!

**Para reflexionar:**

¿Qué tanto te conoces a ti mismo? ¿Para qué podría servir este conocimiento?

**Nuestro objetivo:**

Promover el autoconocimiento y fomentar la confianza para accionar en situaciones que exigen una respuesta rápida.

**Condiciones y materiales deseables:**

Caja con cerillos.

**Paso a paso:**

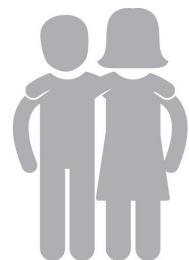
1. Solicita al estudiante que conteste algunas preguntas, mientras sujeta un cerillo encendido. Lo anterior implica que las respuestas deben ser dadas en forma rápida, puntual y concisa.
2. Las consignas pueden estar relacionadas con alguna experiencia actual del estudiante. A continuación se sugieren algunas: “¿Cuáles son tus temores? ¿Cómo te ves en 10 años? ¿Cuál ha sido tu logro más grande? ¿Cómo te va en la escuela?”.
3. A partir de las respuestas, reflexiona sobre las habilidades y recursos del estudiante; puede incluso indagar más sobre algún comentario realizado durante la actividad. Es importante puntualizar en la sensación vivida al tener que responder bajo presión.

**Competencia genérica en entrenamiento:**

El estudiante se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

**Para terminar...**

Para alcanzar metas concretas en el marco de un plan de vida, es importante primero reconocer nuestras habilidades y recursos.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



Dimensión:



Conoce T



Elige T

Para trabajar con:  
EstudiantesTiempo de planeación:  
5 min.Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Motivación de logro



Generador de opciones y consideración de consecuencias

**La pregunta del milagro****Para reflexionar:**

¿Tengo claridad sobre las decisiones que debo tomar para alcanzar metas, resolver conflictos, etc.? ¿Me siento capaz de incidir activamente en las situaciones que forman parte de mi vida?

**Nuestro objetivo:**

Reconocer la capacidad del estudiante para incidir en las situaciones que rodean su vida, a partir de la toma de decisiones asertivas y responsables.

**Condiciones y materiales deseables:**

Hoja y bolígrafo .

**Paso a paso:**

1. Retoma algún conflicto o problema que el estudiante haya planteado (esta actividad resulta especialmente útil cuando los estudiantes acuden a pedir ayuda ante alguna situación que no pueden resolver). Pide que describa la situación, tal como la está viviendo. Esta tarea puede ser realizada en forma escrita.
2. A continuación, solicita al estudiante que imagine lo siguiente: "Durante la noche de hoy, ocurrirá un milagro y la situación que estás compartiendo, se verá mágicamente resuelta. Describe: ¿Cómo está la situación ahora? ¿Qué ha cambiado? ¿Qué es lo que está sucediendo con las personas involucradas? ¿Qué estás haciendo tú?" El estudiante debe describir la escena con claridad, indicando roles, sentimientos, acciones y todo aquello que ayude a entender cómo ha cambiado la situación, después del milagro nocturno.
3. Inicia una conversación posterior, para reflexionar sobre los pasos que el estudiante debe realizar para alcanzar los cambios deseados.

**Competencia genérica en entrenamiento:**

El estudiante se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

**Para terminar...**

En ocasiones, imaginar en los escenarios deseados, puede abonar a la reflexión sobre los pasos a dar para que dichos escenarios se conviertan en una realidad. Esta actividad echa luz sobre las acciones que el estudiante puede llevar a cabo para tal fin, analizando críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia

Habilidades específicas en entrenamiento



Autoeficacia

Resistir... y rehacerse

### Para reflexionar:

¿Qué características posee una persona resiliente? ¿Es posible salir fortalecidos de situaciones adversas?

### Nuestro objetivo:

Identificar los elementos que desarrollan personas resilientes, para fortalecerlos en el estudiante.

### Condiciones y materiales deseables:

Bolígrafo y formato “Resistir...y rehacerse”.

### Paso a paso:

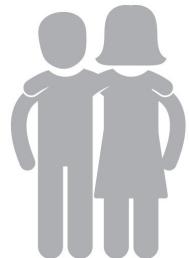
1. Propón al estudiante que complete el formato de la actividad. Ante cada frase, el estudiante debe colocar un número entre el 1 y el 10, de acuerdo a su consideración sobre la misma.
2. Analiza las respuestas con el estudiante y comparte los elementos que conforman la resiliencia: una persona resiliente es aquella capaz de resistir en contextos adversos, pero además salir fortalecida ante ellos, es decir, aprende de la experiencia. La resiliencia se compone de diversos elementos, entre ellos, el humor, la creatividad, la capacidad para establecer relaciones, el pensamiento crítico, la autoestima.

### Competencia genérica en entrenamiento:

El estudiante se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

### Para terminar...

Una persona resiliente puede enfrentar las adversidades que se presentan a partir del reconocimiento de sus habilidades, valores, fortalezas.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

### Anexo. Resistir... y rehacerse

#### I. “Yo tengo...”

- a. Personas alrededor en quienes confío.
- b. Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- c. Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.

#### II. “Yo soy...”

- a. Una persona por la que sienten aprecio y cariño.
- b. Una persona que se respeta y respeta a los demás.
- c. Una persona feliz.

#### III. “Yo estoy...”

- a. Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- b. Seguro de lo que hago.
- c. Triste y lo expreso con seguridad.

#### IV. “Yo puedo...”

- a. Expresar mis inquietudes.
- b. Encontrar formas de resolver mis problemas.
- c. Expresar mis sentimientos.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar  
con:  
Estudiantes

Tiempo de  
planeación:  
5 min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento

Relación con  
los demás

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento

Reconocimiento  
de emociones

Asertividad

La columna izquierda

**Para reflexionar:**

¿Cómo afectan mis emociones a la relación con otras personas? ¿Sé expresar asertivamente lo que siento?

**Nuestro objetivo:**

Identificar y visibilizar los sentimientos y pensamientos que están presentes en nuestras acciones cotidianas.

**Condiciones y materiales deseables:**

Hoja y bolígrafo.

**Paso a paso:**

1. Propón al estudiante que divida la hoja en dos columnas. En la columna derecha escribirá lo que dijo explícitamente en una conversación, en una situación de conflicto. Si el estudiante se acerca a ti por un suceso en particular, se recomienda que la conversación se base en la experiencia vivida.
2. En la columna izquierda, por su parte, escribirá los pensamientos y sentimientos que no fueron expresados (por vergüenza, temor, apatía o cualquier otro motivo).
3. Propicia la reflexión: ¿Existe diferencia entre lo dicho y lo no dicho? ¿Qué pasaría si los pensamientos internos se expresaran en forma asertiva?

**Competencia genérica en entrenamiento:**

El estudiante escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

**Para terminar...**

Cuando se evidencian los sentimientos y pensamientos no dichos en una conversación, se abre la puerta a la posibilidad de expresarlos asertivamente, para favorecer la comunicación y resolver un conflicto.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Ventanas (*versión para trabajo individual*)

### Para reflexionar:

¿Qué tanto te conoces a ti mismo? ¿Qué tanto te conocen los demás?

### Nuestro objetivo:

Fortalecer el autoconocimiento, a partir de los puntos de vista propios y de los demás.

### Condiciones y materiales deseables:

4 hojas de papel, crayolas, lápices, plumones, tijeras.

### Paso a paso:

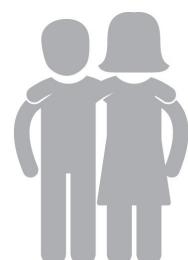
1. Entrega al estudiante los materiales y le invita a construir en cada hoja cuatro ventanas, en la que incluirán palabras que integren las siguientes consignas:
  - a) Lo que conozco de mí mismo, y los demás también conocen.
  - b) Lo que conozco de mí mismo, y los demás no conocen.
  - c) Lo que desconozco de mí mismo, y los demás conocen.
  - d) Lo que desconozco de mí mismo, y los demás no conocen.
2. Además del contenido, cada ventana puede tener un tamaño y decoración diferente, que refleje simbólicamente lo que implica para el estudiante. Por ejemplo, si el estudiante es una persona abierta, que se conoce mucho y a la que los demás también conocen mucho, su ventana (a) será seguramente muy grande, llena de colores, transparente, etc. La intención es que la construcción plástica también brinde información, congruente con las palabras escritas.
3. Para finalizar, reflexiona con el estudiante: ¿Qué te dice de ti mismo el ejercicio? ¿Cuál es tu ventana favorita y por qué? ¿Qué ventana necesita fortalecerse?

### Competencia genérica en entrenamiento:

El estudiante se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

### Para terminar...

Una persona consciente de sus habilidades, fortalezas, sentimientos, etc., podrá enfrentar las dificultades con mayores recursos.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones

### *Mi historia de vida*

#### **Para reflexionar:**

¿Cuáles son mis raíces? ¿Cómo impacta mi historia en lo que soy hoy en día?

#### **Nuestro objetivo:**

Revisar la forma en que nuestra historia de vida impacta en quienes somos actualmente.

#### **Condiciones y materiales deseables:**

Hoja, plumones, lápices, crayolas.

#### **Paso a paso:**

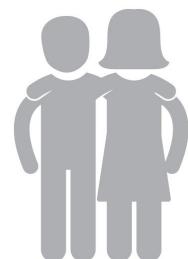
1. Solicita al estudiante que dibuje una silueta de sí mismo, y que alrededor escriba palabras sueltas que reflejen quién es actualmente; pueden ser características personales, o simplemente palabras que le representen. Las palabras pueden ubicarse a diferentes distancias de la silueta, dependiendo de la intensidad. Por ejemplo, si soy una persona que me caracterizo por ser alegre, puedo ubicar la palabra "alegría" o "risas" muy cerca de mi silueta, incluso en alguna parte del cuerpo.
2. Posteriormente solicita al estudiante que en otra hoja, realice una narración sobre su historia de vida. Esta narración dependerá de cada estudiante; algunos podrán establecer relatos amplios, detallados, y quizás otros lo harán en forma más escueta. Es importante respetar estas diferencias, pero también animarles a que identifiquen aquellos acontecimientos o personas que han sido significativos en su vida, y que se relacionan con todo aquello que apuntaron alrededor de la silueta.
3. Propicia la reflexión con el estudiante: ¿Qué vínculo encuentra entre el dibujo de la silueta y el relato de su historia de vida? ¿Qué dice esa historia de mí? ¿Qué aspectos necesito transformar para favorecer mi rendimiento académico?

#### **Competencia genérica en entrenamiento:**

El estudiante se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

#### **Para terminar...**

El autoconocimiento permite reconocernos como seres valiosos, con capacidad de convertirnos en protagonistas de nuestras vidas e incidir positivamente en el logro de un proyecto de vida.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar  
con:  
EstudiantesTiempo de  
planeación:  
5min.Duración  
estimada:  
50 min.Habilidades  
generales en  
entrenamiento

Autoconciencia

Relación con  
los demásHabilidades  
específicas en  
entrenamiento

Autoeficacia



Asertividad

*La opción asertiva***Para reflexionar:**

¿Podemos expresarnos asertivamente, respetándonos y respetando a los demás? ¿Qué sucede cuando damos respuestas pasivas o violentas?

**Nuestro objetivo:**

Identificar respuestas habituales ante situaciones de conflicto, evidenciando la importancia de reconocer las emociones en juego para lograr ser asertivos.

**Condiciones y materiales deseables:**

Material de apoyo “La opción asertiva”, bolígrafo.

**Paso a paso:**

1. Entrega al estudiante el formato de trabajo, y pide que escriba las respuestas habituales que daría ante situaciones de esa naturaleza, identificando qué sentimientos se involucran en cada una de ellas.
2. A continuación, revisa las respuestas con el estudiante, identificando a qué tipo pertenecen. ¿Son respuestas asertivas? ¿O, por el contrario, se acercan a respuestas violentas o pasivas?
3. Explica el concepto de asertividad, y lo diferencia de los dos extremos frecuentes: la pasividad y la violencia. Las respuestas asertivas son las deseables, porque permiten que la persona exprese lo que necesita respetándose y respetando a los demás; en cambio, una respuesta pasiva refleja que quien la emite, no puede expresar su punto de vista, sometiéndose al otro; y una respuesta violenta parte de la imposición de la perspectiva o necesidades personales, anulando al interlocutor mediante conductas violentas. Puede favorecer la reflexión a partir de las siguientes inquietudes: ¿Qué papel juegan los sentimientos al momento de responder en una situación de conflicto? ¿Qué tipo de respuesta doy habitualmente?
4. Si en el formato se detectan respuestas violentas o pasivas, puedes pedir al estudiante que las reformule, como respuestas asertivas.

**Competencia genérica en entrenamiento:**

El estudiante escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

Además, participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar  
con:  
Estudiantes

Tiempo de  
planeación:  
5min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Autoconciencia



Relación con  
los demás

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Autoeficacia

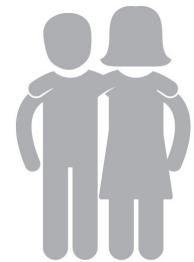


Asertividad

*La opción asertiva*

### Para terminar...

La asertividad es una habilidad que fomenta la resolución de conflictos en forma respetuosa y favorece los espacios de diálogo y cooperación, en busca del bienestar común.



**Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(s) específica(s) como:**

Reconocimiento de emociones .

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



ACTIVIDADES PARA **TUTORES**

Anexo. La opción asertiva

Situación	Respuesta	Sentimientos involucrados
Tu mejor amigo te deja plantado más de una hora en una esquina.		
Recibes una calificación por parte de un docente, que consideras injusta.		
Tu compañero de equipo no hizo su parte en la entrega de un trabajo construido en conjunto.		
Tu papá te regaña por una acción que no cometiste.		
Piensa en una situación de conflicto reciente en tu vida.		

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Perseverancia

Persevera...y vencerás.

### Para reflexionar:

¿Puedes construir un plan de vida? ¿Es la perseverancia una habilidad necesaria para alcanzar metas?

### Nuestro objetivo:

Estimular el reconocimiento de la perseverancia como una habilidad necesaria para la construcción de un plan de vida.

### Condiciones y materiales deseables:

Hoja y bolígrafo.

### Paso a paso:

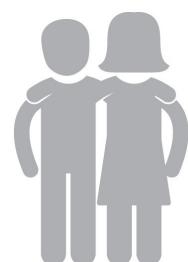
1. El estudiante responde por escrito: ¿Cómo me imagino dentro de cinco años? Para responder, es importante que conteste analizando diferentes ámbitos (personal, familiar, profesional, laboral, espiritual). Puede dividirse la hoja en diferentes apartados, para distinguir cada uno de los ámbitos.
2. A continuación, pide al estudiante que piense en las acciones que debe llevar a cabo para que sus objetivos se cumplan. Puede guiarse por las siguientes preguntas: ¿qué vas a hacer, cuándo, cómo, con quién, con qué medios...?
3. Facilita la reflexión: ¿Para qué podría servir diseñar un plan de vida? ¿Qué puedes hacer si se presentan obstáculos en el camino?

### Competencia genérica en entrenamiento:

El estudiante se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

### Para terminar...

No sólo es importante identificar la meta a lograr, sino también las acciones y medios para alcanzarla, analizando críticamente los factores que influyen en la toma de decisiones.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T



Elige T

Para trabajar con:  
EstudiantesTiempo de planeación:  
5min.Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Motivación de logro



Pensamiento crítico

**Salvador al rescate****Para reflexionar:**

¿Soy capaz de establecer metas? ¿Conozco mis habilidades y recursos para lograrlas?

**Nuestro objetivo:**

Visualizar metas a nivel individual a mediano y largo plazo, identificando los retos implicados, las habilidades para lograrlas y las figuras que pueden servir como apoyo.

**Condiciones y materiales deseables:**

Hoja, bolígrafo, imágenes impresas de pinturas realizadas por Salvador Dalí (deseable).

**Paso a paso:**

1. Solicita al joven que piense y dibuje una analogía que represente su realidad actual. Por ejemplo, "Mi vida en este momento es como una gran nube gris" o "Mi vida en este momento es como un nudo", etc.
2. Posteriormente, solicita que piense en qué lugar del cuerpo tiene efecto ese objeto, y qué consecuencias tiene. Por ejemplo, "Es un nudo en la garganta, que me impide hablar cuando tengo un conflicto".
3. Comenta con el estudiante que una de las características de la pintura de Salvador Dalí era que sus objetos siempre estaban sostenidos por algo, por ejemplo, en muchos de sus cuadros, los relojes aparecen sostenidos por bastones. Algunas personas han llamado a estos objetos los "sostenedores de la vida". Puedes apoyar tu relato con algunas imágenes impresas, creadas por el pintor.
4. Finalmente, solicita que el estudiante identifique algún aspecto de su vida (objetos, actividades, personas) que equilibre esa sensación, que le "sostenga" en momentos difíciles. Por ejemplo, algún familiar que acompaña las situaciones porque sabe escuchar. Pueden ser múltiples "sostenedores de la vida", y el estudiante puede ubicarlos en su dibujo, para visibilizarlos.
5. Propicia la reflexión: ¿Es sencillo reconocer la necesidad de solicitar apoyo ante situaciones que nos rebasan?

**Competencia genérica en entrenamiento:**

El estudiante se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Conoce T



Elige T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Motivación de logro

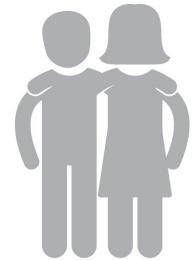


Pensamiento crítico

## Salvador al rescate

**Para terminar...**

El logro de las metas planteadas dependerá de esfuerzos constantes a nivel individual; en este proceso es importante reconocer la necesidad de solicitar ayuda ante determinadas situaciones.



**Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(s) específica(s) como:**  
Perseverancia.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Conoce T



Elige T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Motivación de logro



Análisis de consecuencias

### FODA personal

#### **Para reflexionar:**

¿Conoces tus fortalezas? ¿Puedes identificar aspectos a fortalecer para lograr tus metas?

#### **Nuestro objetivo:**

Identificar fortalezas y aspectos a fortalecer, tanto a nivel individual como en el entorno inmediato del joven, que propician el logro de metas.

#### **Condiciones y materiales deseables:**

Formato FODA, bolígrafo.

#### **Paso a paso:**

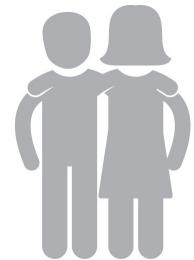
1. Solicita al estudiante que piense en una meta a mediano plazo. La meta debe ser concreta y puede circunscribirse a cualquiera de los ámbitos en su vida, aunque es deseable que se relacione con el ámbito académico.
2. Posteriormente, pide que complete el formato FODA a modo de radiografía de su vida actual. Debe identificar en cada uno de los recuadros los elementos que se solicitan: "F" (fortalezas, recursos personales para alcanzar la meta), "O" (oportunidades en el entorno, que facilitan la consecución de la meta), "D" (debilidades o áreas de oportunidad; aspectos a fortalecer para el logro de la meta) y "A" (amenazas del entorno, que pueden obstaculizar el camino a la meta).
3. Analiza el formato junto al estudiante, desde una perspectiva positiva y centrada en sus recursos, fundamentalmente.

#### **Competencia genérica en entrenamiento:**

El estudiante se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

#### **Para terminar...**

El logro de las metas planteadas dependerá de esfuerzos constantes a nivel individual, pero también existen elementos en el entorno que pueden ayudar u obstaculizar este proceso. Es importante diferenciarlos.



#### **Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(s) específica(s) como:**

Perseverancia.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Anexo. FODA personal

<b>Mi meta es:</b>			
<b>F (fortalezas)</b>		<b>O (oportunidades)</b>	
<b>D (debilidades)</b>		<b>A (amenazas)</b>	

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones

*jRebelá T!*

### Para reflexionar:

¿Cómo han impactado en nosotros los mensajes que hemos recibido a lo largo de nuestras vidas, desde diferentes espacios? ¿Qué podemos hacer al respecto?

### Nuestro objetivo:

Identificar aquellos mensajes recibidos que obstaculizan el desarrollo del estudiante, para construir mensajes positivos, que le conecten con sus recursos.

### Condiciones y materiales deseables:

Hoja y bolígrafo.

### Paso a paso:

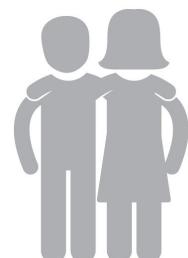
1. Solicita al estudiante que trace una línea a lo largo de la hoja de papel. Del lado izquierdo, pide que piense y escriba algunas frases negativas que ha recibido de otras personas, completando la frase “Me han dicho que...”. El estudiante debe escribir todas las frases que recuerde y conectarse con las emociones que dichas frases generan.
2. A continuación, solicita que del lado derecho de la hoja, escriba ideas, ejemplos o experiencias que contradigan la frase que otros le han dicho. Puede incluso escribir frases que ha recibido, de otras personas, en el sentido opuesto al de la frase inicial. ¿Qué emociones se generan en estos casos?
3. Por ejemplo, ante el “Me han dicho que soy muy egoista”, podrá contraponer la frase “Pero he sido muy solidario el martes pasado al compartir mis libros con María y ayudarla a hacer la tarea”. La intención es que el estudiante encuentre excepciones a las frases que le han dicho, que a veces funcionan como verdades absolutas.
4. Favorece la reflexión: ¿Lo que otros dicen de mí, funciona como un relato aplastante? ¿Fue difícil encontrar alternativas?

### Competencia genérica en entrenamiento:

El estudiante se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

### Para terminar...

Para poder construirnos en forma autónoma, vale la pena recuperar nuestra historia, para conservar aquello que nos ha fortalecido, y cuestionar aquello que no contribuye al desarrollo de nuestra identidad.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar  
con:  
Estudiantes

Tiempo de  
planeación:  
5 min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Yo soy

**Para reflexionar:**

¿Qué sabes de ti mismo? ¿Qué estás dispuesto a hacer para fortalecer tu identidad y lograr tus metas?

**Nuestro objetivo:**

Reconocer las cualidades personales e identificar áreas de oportunidad, con miras a su fortalecimiento como persona y a la consecución de metas planteadas.

**Condiciones y materiales deseables:**

Hoja y bolígrafo.

**Paso a paso:**

1. Solicita al estudiante que complete la frase “Yo soy...” en una hoja de papel, varias veces, destacando sus cualidades. Así, el estudiante podrá escribir: “Yo soy confiable”, “Yo soy alegre”, “Yo soy honrado”, etc.
2. A continuación, realiza el mismo procedimiento, pero completando la frase “Me gustaría...”, indicando aquellos aspectos o características que el estudiante desea fortalecer.
3. Propicia la reflexión sobre ambos aspectos. Connota positivamente las cualidades y establece junto al estudiante los posibles pasos a seguir para desarrollar lo escrito en el apartado “Me gustaría”, completando una tercera frase que inicia con “Y para ello, voy a....”.
4. La sesión cierra con el establecimiento de algunos compromisos concretos que el estudiante realizará a corto plazo, de cara al desarrollo de los aspectos que quiere fortalecer, en particular en el ámbito escolar.

**Competencia genérica en entrenamiento:**

El estudiante se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

**Para terminar...**

Establecer en forma clara metas personales, permite definir los pasos a seguir para lograrlas, a partir del análisis crítico de los factores que influyen en la toma de decisiones.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Relaciona T

*El conflicto bajo la lupa*

### Para reflexionar:

¿Alguna vez hemos analizado un conflicto, antes de reaccionar ante él?

Para trabajar  
con:  
Estudiantes

### Nuestro objetivo:

Identificar los sentimientos, percepciones y necesidades presentes en un conflicto, con el fin de abonar a su comprensión y resolución adecuada.

Tiempo de  
planeación:  
5 min.

### Condiciones y materiales deseables:

Material de apoyo “Análisis del conflicto” y bolígrafo.

Duración  
estimada:  
50 min.

### Paso a paso:

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Relación con  
los demás

1. Solicita al estudiante que piense en un conflicto reciente en cualquiera de sus ámbitos (familia, escuela, comunidad, trabajo, etc.)
2. Posteriormente, explica que para encontrar respuestas no violentas ante los conflictos, vale la pena llevar a cabo un análisis profundo sobre éstos, identificando las personas implicadas, los sentimientos involucrados, las posturas y necesidades de cada quien.
3. El estudiante completa el formato “Análisis del conflicto” y reflexiona sobre los siguientes planteamientos: ¿De qué nos damos cuenta al analizar el conflicto? ¿Cómo influyen las emociones que experimentan las personas involucradas? ¿Qué relación existe entre lo que se siente y lo que se quiere?

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Manejo de conflictos  
interpersonales

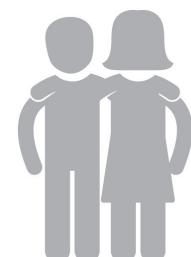
### Competencia genérica en entrenamiento:

El estudiante se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

Además, participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad.

### Para terminar...

Tener un panorama más amplio sobre el conflicto, nos permite responder en forma asertiva y no violenta, utilizando el diálogo como mecanismo privilegiado para su solución y manejando en forma constructiva las emociones que se ponen en juego.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Anexo. *El conflicto bajo la lupa*

<b>Descripción del conflicto</b>				
<b>Participantes</b>				
<b>Qué sienten</b>				
<b>Cómo lo ven</b>				
<b>Qué quieren</b>				

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Para trabajar  
con:  
Estudiantes

Tiempo de  
planeación:  
5 min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Se dice de mí...

### **Para reflexionar:**

¿Alguna vez has pensado cómo te ven las personas que te aprecian?

### **Nuestro objetivo:**

Reconocer características propias, a partir de las voces de los otros significativos del estudiante, para fortalecer la autoeficacia frente a metas planteadas.

### **Condiciones y materiales deseables:**

Material de apoyo “Se dice de mi” y bolígrafo.

### **Paso a paso:**

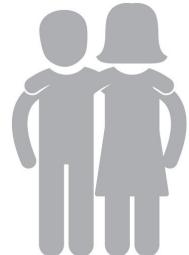
1. Solicita al estudiante que complete el formato “Se dice de mí”, a partir de la siguiente consigna: debe hablar de sí mismo, pero desde la voz de alguien que le tenga afecto. Por ejemplo, si el estudiante se llama Javier, podrá decir algo sobre sí mismo, desde la voz de su hermana: “Soy Martha, hermana de Javier, y quiero decir que es noble y solidario, aunque a veces se enoja mucho conmigo”, etc.
2. Idealmente, debe identificar 4 personas que hablen de él o ella, ubicándolas en los cuadrantes del formato. Sin embargo, esta condición no es indispensable. Cada estudiante puede elegir qué personas hablarán acerca de él o ella.
3. Finaliza el ejercicio apoyando la reflexión con las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste al “escuchar” a tus seres queridos hablando de ti? ¿Dijeron algo diferente a lo que tú piensas de ti mismo? ¿Qué aprendiste de ti mismo?

### **Competencia genérica en entrenamiento:**

El estudiante se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

### **Para terminar...**

Algunas veces, la mirada que las demás personas tienen sobre nosotros, puede darnos información que no habíamos considerado. Conocernos y valorarnos, permite construir relaciones positivas y alcanzar metas.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Anexo. Se dice de mí...

<b>Soy ..... y quiero decir que</b> ..... es:	<b>Soy ..... y quiero decir que</b> ..... es:
<b>Soy ..... y quiero decir que</b> ..... es:	<b>Soy ..... y quiero decir que</b> ..... es:

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T



Elige T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
10 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Pensamiento crítico

## Pilares de la educación

### Para reflexionar:

¿Qué y cómo aprendemos en la comunidad escolar?

### Nuestro objetivo:

Reflexionar sobre los distintos aprendizajes que el estudiante lleva a cabo al estar inserto en la comunidad escolar, desde los Pilares de la Educación propuestos por la Unesco y recuperados en el SiNaTa.

### Condiciones y materiales deseables:

Formato “Pilares de la Educación”, bolígrafos.

### Paso a paso:

- Solicita al estudiante que complete el formato “Pilares de la Educación”, previa explicación de los cuatro pilares:
  - Aprender a conocer: vinculado al área cognitiva, hace alusión a la comprensión del mundo y de los conocimientos.
  - Aprender a ser: apunta al desarrollo máximo de una persona, como un ser único, y a su integración a la sociedad.
  - Aprender a hacer: aplicar el conocimiento en forma práctica para resolver asuntos de la vida cotidiana.
  - Aprender a convivir: refiere a aprender a estar juntos.
- Analicen la información juntos: ¿Qué aspecto se presenta como el más desarrollado en la realidad escolar del estudiante? ¿Qué necesita fortalecer?

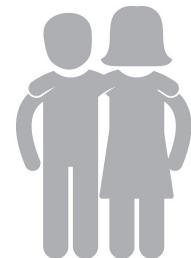
### Competencia genérica en entrenamiento:

El estudiante aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

### Para terminar...

El desempeño académico se encuentra altamente influenciado por condiciones de tipo socioemocional, presentes en la vida del estudiante, tal como se reconoce en el SiNaTa.

Las HSE que el Programa Construye T impulsa, promueven estudiantes capaces de identificar las actividades que les resultan de menor y mayor interés y dificultad, para responder frente a retos y obstáculos.



### Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(s) específica(s) como:

Autoeficacia.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Anexo. Pilares de la educación

<b>Aprender a conocer</b>	<b>Aprender a hacer</b>
<b>Aprender a ser</b>	<b>Aprender a convivir</b>

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Dimensión:



Conoce T



Elige T

Para trabajar  
con:  
Estudiantes

Tiempo de  
planeación:  
10 min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Autoconciencia

Toma responsable  
de decisiones

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Autopercepción

Pensamiento  
crítico

## *El otro expediente*

### **Para reflexionar:**

¿Qué recursos, habilidades, redes de apoyo, favorecen tu trayectoria académica?

### **Nuestro objetivo:**

Brindar orientación educativa, apoyando en la toma de decisiones sobre cuestiones académicas.

### **Condiciones y materiales deseables:**

Hojas y bolígrafo.

### **Paso a paso:**

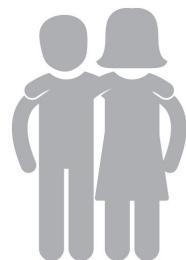
1. Solicita al estudiante que elabore un listado de preguntas que le realizaría a un compañero imaginario del plantel, con la consigna de "conocerlo mejor y saber cómo apoyarle para que su tránsito por la escuela sea lo mejor posible". Puedes establecer algunas áreas que podrían explorarse con las preguntas, por ejemplo: situación social y familiar del joven, hábitos de estudio, actividades culturales y recreativas que disfruta, entre otras.
2. Una vez que el estudiante elabora su guía de preguntas, solicita que las conteste, pensando en sí mismo. Las respuestas pueden escribirse o, simplemente, puede dar inicio a una conversación amena entre ambos.
3. Puntualiza aquella información que emerge como un elemento relevante para favorecer la trayectoria escolar del estudiante; es importante destacar los recursos, habilidades, redes de apoyo, etc., que el tutor identifique en el discurso.

### **Competencia genérica en entrenamiento:**

El estudiante se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

### **Para terminar...**

Para alcanzar metas en el contexto escolar, vale la pena tener claras las habilidades y los recursos internos/externos que cada estudiante posee.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Coneoce T

Para trabajar  
con:  
Estudiantes

Tiempo de  
planeación:  
10 min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Determinación

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Motivación  
de logro

Escalera

### Para reflexionar:

¿Conoces tus metas? ¿Cuáles son tus motivaciones para lograrlas?

### Nuestro objetivo:

Identificar las motivaciones que conducen a la consecución de una meta.

### Condiciones y materiales deseables:

Material de apoyo “Escalera” y bolígrafo.

### Paso a paso:

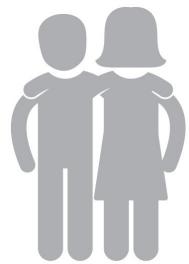
1. Solicita al estudiante que complete en la cima de la escalera del formato alguna meta que quiera alcanzar durante su vida académica.
2. Posteriormente, en cada peldaño escribirá aquellos pasos que debe dar rumbo a dicha meta.
3. Por último, en la burbuja del formato, compartirá todo aquello que le motiva para el logro de su meta. Puede incluir aspectos personales, familiares, escolares, etc., incluso puede escribir frases que se dice a sí mismo, ante los desafíos cotidianos.

### Competencia genérica en entrenamiento:

El estudiante aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

### Para terminar...

Es importante definir metas y dar seguimiento a los procesos de construcción del conocimiento y nuevas habilidades, que fortalezcan el desarrollo humano del estudiante.



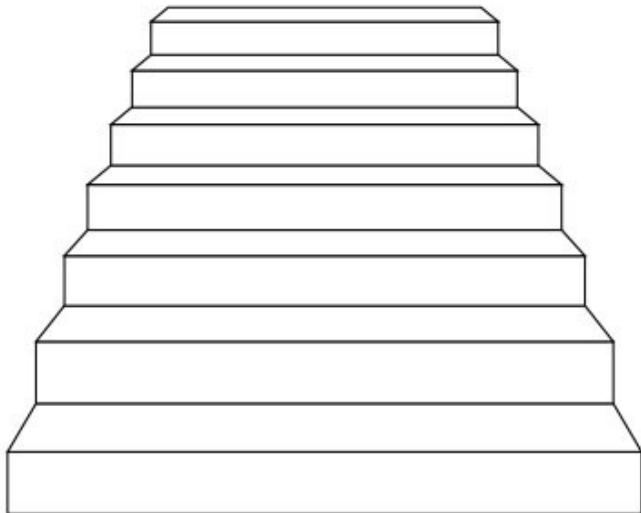
**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA **TUTORES**

Anexo. Escalera



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



¡Más de lo mismo!

### Para reflexionar:

¿Qué estrategias te han sido provechosas para hacer frente a los desafíos de la vida escolar?

### Nuestro objetivo:

Dar seguimiento y apoyar en procesos de aprendizaje y desempeño académico.

### Condiciones y materiales deseables:

Hojas y bolígrafo.

### Paso a paso:

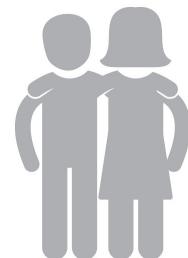
- Explora con el estudiante aquellas estrategias que le han funcionado al momento de responder ante cuestiones académicas (por ejemplo, un examen). Solicita al estudiante que escriba en una hoja todas las ideas que le vengan a la mente, sin restricción. Incluso acciones pequeñas, pueden ser útiles, como por ejemplo, escuchar una canción antes de repasar la información.
- Posteriormente, pide que jerarquice esa lista de acuerdo al nivel de efectividad de la estrategia. Así, las acciones quedarán ordenadas en forma jerárquica, desde la que mejor le ha funcionado, hasta la que no le ha servido tanto.
- Reflexiona con el estudiante: ¿De qué se ha dado cuenta al mirar su listado? ¿Qué nuevas decisiones puede tomar con la información recuperada en esta actividad?

### Competencia genérica en entrenamiento:

El estudiante aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

### Para terminar...

En nuestra vida escolar, es importante identificar las actividades que nos resultan de mayor y menor interés y dificultad. Además, cuando una estrategia nos permite obtener los resultados deseados... ¡Hagamos más de lo mismo!



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Conoce T



Elige T

Para trabajar  
con:  
Estudiantes

Tiempo de  
planeación:  
10 min.

Duración  
estimada:  
50 min.

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Autoconciencia

Toma responsable  
de decisiones

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Autoeficacia

Análisis de  
consecuencias**Check-up****Para reflexionar:**

¿Soy capaz de hacer un balance de mi desempeño académico, identificando aquellas áreas o situaciones específicas que requieran de apoyo?

**Nuestro objetivo:**

Dar seguimiento y apoyar en procesos de aprendizaje y desempeño académico.

**Condiciones y materiales deseables:**

Material de apoyo “Check-up”, bolígrafo.

**Paso a paso:**

1. Brinda el formato “Check-up”, que se completa durante algunos minutos; el estudiante debe colocar en el extremo inferior del termómetro aquellas situaciones académicas que se encuentran bajo su control, que no le causan problema, etc. En el medio, se ubican aquellas situaciones que podrían causarle problema, si no se atienden a tiempo. Por último, en el extremo superior del termómetro se ubican aquellas situaciones académicas que requieren de atención urgente.
2. Favorece la reflexión: ¿Qué podría ocurrir si no se modifica el escenario planteado? ¿Qué consecuencias habría? ¿Qué acciones podemos tomar para transformar los “focos rojos”?

**Competencia genérica en entrenamiento:**

El estudiante se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

**Para terminar...**

Detectar a tiempo posibles situaciones problemáticas, nos permite accionar y transformar las condiciones, para incidir en nuestro desempeño académico. Es importante reconocer la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que nos rebase.

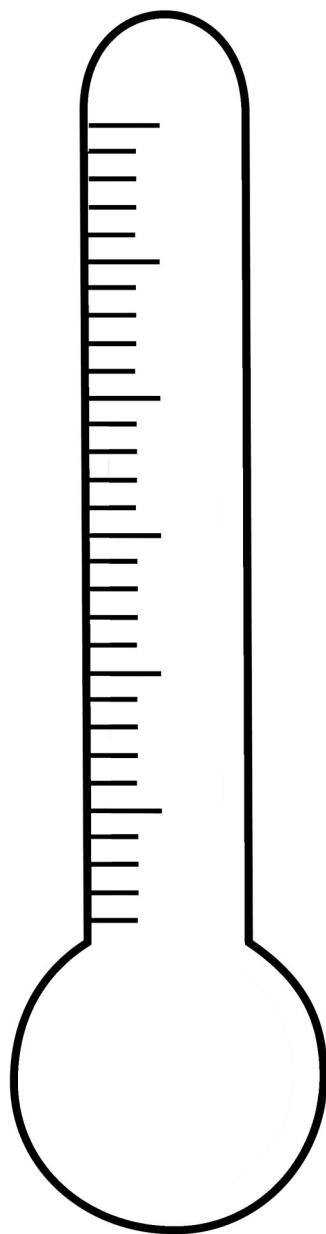


**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**



## ACTIVIDADES PARA **TUTORES**

Anexo. Check-up



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## ACTIVIDADES PARA TUTORES

Dimensión:



Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
10 min.

Duración estimada:  
50 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



¿Quién decide?

### Para reflexionar:

¿Tengo claridad sobre las decisiones que puedo tomar? ¿Soy capaz de tomarlas responsablemente?

### Nuestro objetivo:

Identificar la autonomía y los límites que brindan los demás en la toma de decisiones.

### Condiciones y materiales deseables:

Material de apoyo “¿Quién decide?”, bolígrafo.

### Paso a paso:

1. Brinda al estudiante una hoja con el formato “¿Quién decide?”, que se completa durante algunos minutos; posteriormente se comparten las respuestas.
2. Favorece la reflexión: ¿Todos podemos decidir todo? ¿Puedo asumir responsablemente las decisiones que dependen de mí? ¿Qué relación existe entre mis decisiones, las decisiones de los demás y los compromisos? ¿Qué decisiones se vinculan con mi vida académica?

### Competencia genérica en entrenamiento:

El estudiante participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad.

### Para terminar...

El estudiante toma múltiples decisiones sobre su vida académica; es importante reforzar la idea de asumirlas con responsabilidad, a través de la participación activa y propositiva. Algunas de las decisiones que tomamos pueden abonar a la equidad, bienestar y desarrollo democrático de la sociedad.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

ACTIVIDADES PARA **TUTORES***Anexo. ¿Quién decide?*

Escribe quién decide sobre cada una de las siguientes actividades:

Las leyes del país:	La hora de llegada a casa:	Consumir o no drogas:
La ropa que me pongo:	Los contenidos de cada asignatura:	Cuidar mi cuerpo:
Hacer la tarea:	Quiénes son mis amigos:	Los horarios escolares:

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



## **ANEXO III EL PILÓN**

### **FICHAS DE ACTIVIDADES DE CARÁCTER PERMANENTE PARA SESIONES DE TUTORÍA GRUPAL**

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

### El Pilón

#### **Fichas de actividades de carácter permanente para sesiones de tutoría grupal:**

Como actividades adicionales, te sugerimos algunas acciones que puedes llevar a cabo de manera permanente, es decir, pueden ser recursos a utilizar durante todas tus sesiones, o gran parte de ellas, para recuperar lo aprendido en las mismas. Al finalizar el ciclo escolar, tendrás materiales producidos por los estudiantes, que reflejarán el trabajo realizado durante todo el proceso.

Puedes escoger alguna de las siguientes actividades:

<b>Mochila al hombro</b>	<p>El trabajo con las HSE durante las sesiones de tutoría, seguramente propiciará nuevos descubrimientos en los estudiantes, sobre sí mismos, sus relaciones y su entorno. Dichos descubrimientos pueden recuperarse por escrito, y acumularse a lo largo del ciclo escolar, en una "mochila" diseñada por cada estudiante. La mochila puede ser un sobre de papel decorado, que el estudiante irá llenando, bajo las siguientes consignas:</p> <p style="text-align: center;">-¿Qué aprendí de mí mismo en esta sesión? -¿Qué aprendí de los demás en esta sesión? -¿Cómo puedo aplicar lo aprendido en beneficio de mi desempeño académico?</p> <p>Mochila al hombro puede utilizarse cada sesión, o bien, con la frecuencia que determine el tutor, para propiciar la reflexión sobre el proceso vivido en las sesiones de tutoría.</p>
<b>El Rincón del Diálogo</b>	<p>Aprender en ambientes permanentemente conflictivos, resulta una tarea extremadamente difícil. A veces, no resulta sencillo que los estudiantes se comuniquen en forma asertiva y respetuosa, ante los conflictos. Para ello, puedes dedicar un espacio del salón al "Rincón del Diálogo", lugar destinado a que las conversaciones que allí ocurran se lleven a cabo bajo las siguientes premisas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cada quien toma la palabra por turnos, sin interrumpir cuando la otra persona habla.</li> <li>2. Se debe procurar lograr una escucha genuina del punto de vista del otro.</li> <li>3. No se debe descalificar lo que el otro piensa, siente o dice, el Rincón del Diálogo es un espacio libre de maltrato.</li> <li>4. Una vez escuchadas todas las personas, se establecen acuerdos con la intención de resolver el conflicto.</li> </ol> <p>Si es usado a tiempo, el Rincón del Diálogo es una estrategia que desactiva la posibilidad de que el conflicto acabe en una situación de violencia mayor. Su uso constante, como dispositivo permanente en el aula, permite el desarrollo de habilidades de comunicación, como la asertividad y la empatía.</p>
<b>El Buzón</b>	<p>A veces, a algunos estudiantes les cuesta trabajo expresar en el grupo sus emociones e ideas. El Buzón brinda un espacio de participación, en el que las voces de todos podrán ser recuperadas. Decora una caja de cartón y preséntala al grupo como un "buzón", en el que en forma libre y voluntaria podrán dejar mensajes alusivos a las experiencias vividas en las sesiones de tutoría. Puedes intencionar el contenido del buzón con consignas específicas (por ej. "¿Qué habilidades necesito fortalecer como estudiante?", "¿Qué necesito del espacio de tutoría?"), o dejarlo abierto para que el grupo de estudiantes comparta lo que deseé.</p> <p>Asimismo, puede ser una herramienta útil para fomentar una convivencia pacífica, por ejemplo, al solicitar que los mensajes se refieran a cualidades o acciones positivas de un compañero o compañera.</p>

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio**  
**[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.