

# Autoconocimiento:

## Lección 12 ¿Qué te llevas del curso?

### Introducción

La lección 12 “¿Qué te llevas del curso?”, tiene como objetivo general **que los estudiantes evalúen qué le sirvió del curso y cómo pueden aplicarlo** en diferentes contextos, a manera de cierre. Se revisarán algunas de las estrategias vistas a lo largo del curso y se harán reflexiones sobre su utilidad para el desarrollo del autoconocimiento.

Le invitamos a usted y a los docentes de su plantel a leer y analizar las seis variaciones de la lección, considerando introducción, objetivos y resumen, además les sugiero revisen la sección de “**Recursos Adicionales**”. De esta manera, podrá tener una visión panorámica de la lección, pues los temas son complementarios.

A continuación se enlista cada una de las seis variaciones de esta lección con sus objetivos específicos:

Variación	Objetivo
12.1 ¿Cambié mi futuro?	Evaluar el logro o cambios de metas establecidas al inicio del curso y los obstáculos.
12.2 ¿Qué me gustaría recomendar del curso?	Reflexionar sobre los temas del curso.
12.3 ¿Qué puedo decir de la atención?	Reflexionar acerca de las técnicas de atención vistas en el curso.
12.4 ¿Cuántas emociones conozco?	Examinar cuánto ha aumentado su vocabulario emocional.
12.5 ¿Qué estrategias me ayudaron más?	Numerar diferentes estrategias utilizadas en el curso e identifiquen cuál consideran más útil.
12.6 ¿Cómo me fue con la tarjeta MEROP?	Evaluar la estrategia MEROP para lidiar con situaciones de la escuela.

Agradecemos que hayan consultado la sección de **Recursos Adicionales** y nos hayan dado retroalimentación sobre los materiales propuestos, pues lo importante es que estas herramientas les sean útiles en la enseñanza y en el proceso de implementación.

Los **Consejos** que han compartido a lo largo de estas semanas nos han permitido conocer las buenas prácticas en sus planteles y cómo han enfrentado los retos de la implementación del programa. Asimismo, la sección de **Preguntas Frecuentes**, formada a partir de las inquietudes que ustedes mismos han compartido en esta plataforma, nos ha permitido conocer qué desafíos e inquietudes se presentan en sus planteles, y qué información hay que puntualizar y sistematizar de manera más clara.

## Conclusión

### Sobre la implementación del programa

Se señala la importancia de que todos los conocimientos que se aprenden en la escuela se apliquen en la vida cotidiana. Por ejemplo, que podamos aplicar las matemáticas al realizar compras, o la física para construir una palanca y levantar un objeto pesado. En el caso de las habilidades socioemocionales, se destaca la relevancia que tienen para el estado de ánimo, la motivación y el ambiente escolar.

Además, se expresa la importancia que tiene para los tutores continuar recibiendo la capacitación necesaria para desarrollar las habilidades socioemocionales en ellos mismos y en sus estudiantes. Destacan el rol clave que ha jugado la Comunidad Virtual de Asesoría para la implementación de las lecciones en sus planteles; la consideran una estrategia valiosa y expresan agrado al saber que continuará el próximo ciclo escolar.

Refieren la utilidad de realizar talleres para sensibilizar a los docentes en el tema de habilidades socioemocionales con los docentes, que les permitan comprender los beneficios de invertir en el desarrollo de habilidades socioemocionales de manera vivencial.

### Sobre el contenido de la lección

De manera general, algunos tutores comentan que ha significado un reto la transición entre materiales en sus planteles, es decir, pasar de las fichas a las lecciones. En contraste, hay tutores que destacan que si bien las fichas son interesantes y lúdicas, los materiales actuales (lecciones) permiten profundizar más en los contenidos socioemocionales y observar cambios a nivel actitudinal en los diferentes miembros de la comunidad escolar.

En cuanto a las variaciones revisadas en esta lección, se mencionan los siguientes puntos:

- Las técnicas para entrenar la atención constituyen un reto que es crucial afrontar.
- La importancia de comprender cómo está estructurado el cerebro, ya que a tutores y docentes les ha permitido comenzar a desarrollar hábitos positivos.
- Las lecciones han aumentado el vocabulario emocional en la comunidad escolar, y esto les ha permitido estar más conscientes de las emociones que van experimentado.
- Varios comentarios refieren que a algunos estudiantes les parece difícil comprender la tarjeta MEROP; sin embargo, coinciden en que es una herramienta que les ha ayudado a establecer metas y a reconocer los obstáculos que dificultan su logro.