

## Sesión 2.- El nuevo diseño Construye T para la enseñanza de las habilidades socioemocionales en los planteles de educación media superior

Las habilidades socioemocionales (HSE) son aquellas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, así como definir y alcanzar metas personales.

Las habilidades socioemocionales son importantes porque:

- Están asociadas a un mejor desempeño académico de los alumnos.
- Se relacionan directamente con la salud y el bienestar de los estudiantes.
- Son fundamentales en la prevención de conductas de riesgo.
- Se asocian también a un mejor clima escolar, menor probabilidad de encarcelamiento o internamiento juvenil y mayores niveles de ingreso económico, bienestar, escolaridad y empleabilidad.

Los procesos mentales y emocionales están fuertemente vinculados en el cerebro, y de acuerdo con el Dr. Richard Davidson todos tenemos perfiles emocionales que se relacionan con patrones específicos de actividad cerebral. A diferencia de ciertas características físicas que no podemos cambiar, como nuestra estatura o el color de nuestros ojos, el cerebro es plástico: se moldea y transforma continuamente.

La neuroplasticidad es la capacidad que tiene el cerebro de modificar los circuitos neuronales, incluso su estructura y funciones de acuerdo a la experiencia.

Aprender habilidades socioemocionales implica el desarrollo de nuevos hábitos, que en el cerebro se reflejan como nuevos caminos o vías neuronales. Este proceso se da principalmente a través de dos vías:

- Las interacciones con los demás.
- El cultivo deliberado de las habilidades socioemocionales.

Cultivar deliberadamente las habilidades socioemocionales implica tres niveles de comprensión mediante distintos métodos y prácticas, tanto formales como informales:

- Intelectual o conceptual: se logra a través del estudio.
- Reflexivo: el estudiante se apropia del conocimiento y es capaz de relacionarlo con su experiencia.
- Práctica: el conocimiento se vuelve parte de nosotros. Podemos llevar el conocimiento a la práctica de manera automática.

La educación emocional pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo los elementos esenciales en la conformación de la personalidad integral.

Existen diferentes programas de HSE en el mundo; de acuerdo a su contexto o destinatario tienen distintos objetivos:

- Transformar las prácticas organizacionales de las escuelas.
- Brindar herramientas a los maestros.
- Integrar el desarrollo de las habilidades socioemocionales como parte de los contenidos del mismo currículo.
- Enseñar habilidades socioemocionales con lecciones desarrolladas específicamente para ello.




En México, Construye T surge en 2008. Hasta el 2013 el programa se basó en seis dimensiones de trabajo: conocimiento de sí mismo; vida saludable; escuela y familia; cultura de paz y no violencia; participación juvenil, y construcción de proyecto de vida.

En el 2014, el programa dejó de tener como objetivo directo la prevención de conductas de riesgo y se orientó a impulsar la educación integral de los estudiantes, contribuir a su desarrollo socioemocional y mejorar el ambiente escolar.

En el 2016 se realizó una evaluación con docentes, directivos y tutores Construye T quienes hicieron sugerencias para la mejora del programa, las cuales ya se han incorporado a la nueva versión 2017.

	Antes	Ahora
<b>Diseño conceptual</b>	El programa se concentraba en 18 HSE.	El programa atiende sólo 6 HSE que se pueden entrenar y evaluar, lo cual permite enfocar los esfuerzos en el aula.
	Los docentes no identificaban el vínculo entre las HSE y las competencias del marco curricular común.	Como parte del NME las HSE forman parte del currículo obligatorio de la educación media superior.
	No existía un orden para el uso de fichas y guías Construye T.	Incorpora un diseño instruccional que señala en qué orden se enseñarán las HSE, la pedagogía a seguir y cómo evaluarlas en el aula.
<b>Capacitación</b>	Se capacitaba únicamente al tutor Construye T y al director del plantel.	Todos los docentes serán capacitados a través de la oferta de cursos en línea de Construye T.
<b>Implementación</b>	Las actividades de HSE eran voluntarias y no había un tiempo específico para realizarlas en el aula.	Todos los docentes impartirán, una vez a la semana, una lección para desarrollar HSE en los estudiantes.

En este rediseño, el programa enfatiza el desarrollo de seis habilidades socioemocionales genéricas que se articulan en tres dimensiones:

Dimensión	Descripción	Habilidad Socioemocional
 Conoce T	Son las habilidades que nos ayudan a identificar, conocer y manejar nuestras propias emociones.	Autoconocimiento
		Autorregulación
 Relaciona T	Agrupa las habilidades que nos permiten establecer relaciones constructivas con otras personas y con la sociedad.	Conciencia Social
		Colaboración
 Elige T	Son las habilidades que nos permiten tomar decisiones de manera reflexiva y responsable en distintos ámbitos de la vida, así como contar con la capacidad de perseverar para lograr metas.	Toma de Decisiones
		Perseverancia

Se eligieron estas 6 habilidades y no otras porque:

- Integran las competencias afectivas, cognitivas y de comportamiento esenciales.
- Se alinean a la visión del Nuevo Modelo Educativo.
- Son relevantes en el contexto escolar.
- Son maleables.
- Son relevantes para los jóvenes mexicanos en la educación media superior.

Además, en Construye T tenemos tres herramientas transversales:

- Atención: nos permite enfocar la mente en algún estímulo particular, mientras se ignoran los demás.
- Claridad mental: es la capacidad de un individuo de reflexionar sobre sus propios pensamientos, emociones y maneras de interpretar el mundo.
- Lenguaje emocional: implica identificar y expresar con precisión lo que sentimos.

La estrategia para desarrollar las HSE será mixta, es decir, las habilidades se enseñarán de manera deliberada, específica y con contenidos genéricos, pero no existirá una materia específica de habilidades socioemocionales.

- Todos los docentes dedicarán 20 minutos a la semana del tiempo de su clase, para impartir las lecciones de Construye T.

- Las seis habilidades socioemocionales serán incorporadas de forma secuencial a través de los seis semestres de la educación media superior, de manera que en cada semestre se le dará prioridad a una habilidad.
- En paralelo, y a lo largo de los seis semestres, se desarrollarán las herramientas transversales que definimos previamente.