

Sesión 1.- La importancia de las habilidades socioemocionales

Este curso en línea se llama Curso Básico Líderes Construye T. Está dirigido a docentes, directivos y tutores Construye T. Tiene una duración de 10 horas y te brindará los conocimientos básicos necesarios para entender qué son las habilidades socioemocionales, por qué son importantes y cómo se desarrollan, en lo personal y en el aula, con base en el programa Construye T.

El curso básico está dividido en 4 sesiones en donde se presentará una introducción a la teoría y práctica de las habilidades socioemocionales y la evidencia científica que los sustenta. Además, se explicarán los objetivos de Construye T y todos los detalles operativos que permitirán a directores, tutores y docentes, comenzar y seguir la implementación del currículo para los estudiantes en el aula.

Construye T es un programa del Gobierno Mexicano, diseñado e implementado a través de la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), en colaboración con el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). Su objetivo es fortalecer las habilidades socioemocionales en las y los estudiantes y, mejorar el ambiente escolar en los planteles del nivel medio superior. Con ello, el programa busca incidir directamente en la educación integral de los estudiantes, ayudándoles a desarrollar las cualidades que se expresan en el perfil del egresado de la EMS.

Construye T, como otros programas en el mundo, se ha movido hacia integrar las habilidades socioemocionales porque con ellas se han observado los siguientes resultados: menos conflictos escolares, menos deserción escolar, menos bullying, estudiantes colaborando mejor entre ellos y con mejores relaciones con los profesores. Todo esto resulta en un mayor rendimiento académico de los estudiantes.

Construye T existe hacía varios años en la educación media superior. Los cambios recientes en el programa responden a las recomendaciones y comentarios que recibimos de docentes, directivos y tutores sobre los programas previos.

Construye T incorporó nuevos conocimientos acerca de los avances en neurociencia y en educación; no cambió de dirección, sino se simplificó para hacerlo más fácil, práctico y útil en la labor con los jóvenes y entre profesionales de la educación.

Aunque el propósito principal del programa es apoyar el desarrollo de habilidades socioemocionales en los jóvenes, los profesionales de la educación encontrarán beneficios para su vida personal. Aprenderán técnicas para trabajar con el estrés y la ansiedad; para mejorar la comunicación con sus colegas, amigos y familiares, entre otros aspectos.

¿Para qué educar? De una u otra manera todos los educadores desean que los estudiantes tengan herramientas para aprender a aprender, desarrollar su proyecto de vida y lograr sus metas; para relacionarse mejor, sentirse satisfechos consigo mismos y contribuir positivamente en el mundo, es decir, adquirir habilidades y competencias para el éxito académico y el bienestar emocional.

Las habilidades socioemocionales se definen como los comportamientos, actitudes y disposiciones mentales que contribuyen al desarrollo de una persona. Con ellas los alumnos pueden: conocerse y comprenderse a sí mismos, entender y regular sus emociones, establecer y alcanzar metas positivas, sentir y mostrar empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones positivas, tomar decisiones responsables y desarrollar sentido de comunidad entre otras cualidades.

Las habilidades socioemocionales son educables. Todos las tenemos pero ninguno de nosotros ha recibido una educación formal acerca de ellas. Existen técnicas para fortalecerlas y éstas se han implementado exitosamente en el sistema educativo de diferentes países del mundo. México es pionero en su implementación sistemática a lo largo de toda la educación obligatoria.

Las habilidades socioemocionales se enseñan con el ejemplo. La formación de los docentes, tutores y directores es crucial pues ellos son los actores principales que modelarán lecciones y promoverán dichas habilidades entre los estudiantes y con sus colegas.

La formación de docentes y otros líderes educativos es crucial para el programa Construye T. Por ello, tutores Construye T y directivos recibirán una formación presencial de 12 horas, seguida de este curso básico y posteriormente de un curso avanzado, ambos en línea.

Los docentes recibirán también este curso básico en línea y podrán integrarse al curso avanzado que los apoyará en el desarrollo de sus propias habilidades socioemocionales y en cómo trabajar con las lecciones Construye T semanalmente en el aula.

En cada sesión de curso básico encontrarás ejercicios para reflexionar de forma individual, ejercicios escritos evaluables para compartir, lecturas y videos recomendados, actividades breves para aplicar en tu día a día y una evaluación.