



SEP

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



Al servicio  
de las personas  
y las naciones

# CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T



Elige T

## Presentación de apoyo para la reunión director-docentes

# Estructura de la presentación

- Conocernos
- Los porqués y las motivaciones
- Programa Construye T
  - Un poco de historia
  - Estructura general
  - Estructura de intervención
  - Ejemplo Semestre 1 – 2017
  - Ejemplo vivencial
- Responsabilidades y funciones  
Cuerpo docente / tutor Construye T
- Acompañamiento

CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T



Elige T

# Conocernos



Conoce T

Relaciona T

Elige T

# Bienvenida

## Presentación de participantes:

- Nombre
- Disciplina que imparte en el plantel
- ¿Cuál es su función en el programa Construye T?
- ¿Cuáles son las expectativas de esta nueva versión del programa Construye T?
- ¿Quiénes tomaron el curso en línea? Quienes no lo hayan tomado, pueden revisar la información aquí:

[www.cursoconstruyet.org.mx/registro\\_construyet/](http://www.cursoconstruyet.org.mx/registro_construyet/)

CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T



Elige T

# Los porqués y las motivaciones

Los porqués y las motivaciones

# ¿Por qué el programa Construye T?

¿Cuántas veces hemos llegado a la clase y vemos a un estudiante “triste”, “desmotivado”, “hiperactivo”, “eufórico” o “con algún problema”?



VIDEO





Conoce T

Relaciona T

Elige T

# ¿Por qué involucrar a las y los profesores?

Las y los profesores convivimos con estudiantes que **frecuentemente no saben cómo manejar sus emociones.**

Siempre hemos atendido estas situaciones.

Ahora, se propone trabajar con ellas con el **acompañamiento de una mirada profesional:**

## CONSTRUYE T



Conoce T



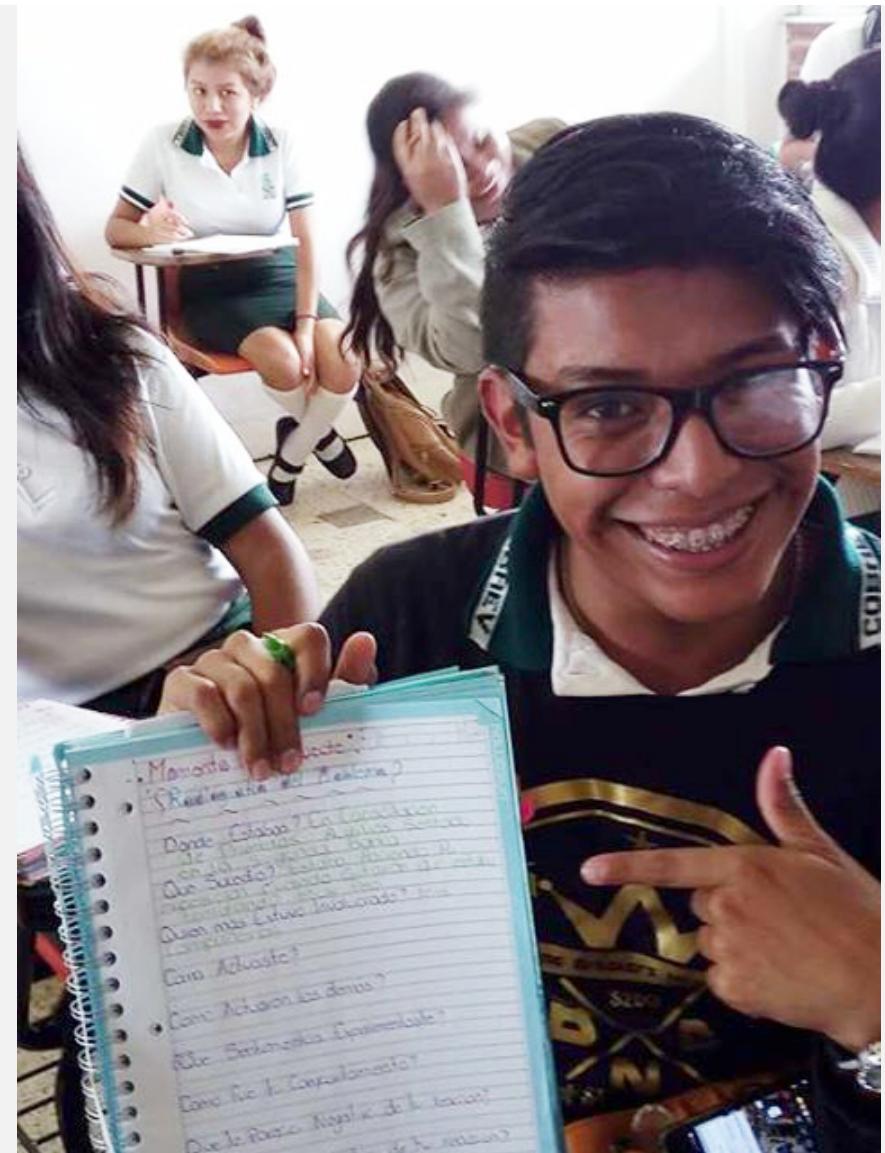
Relaciona T



Elige T

# Las motivaciones

- ¿Les interesaría conocer herramientas específicas para generar relajación y concentración en las aulas, cuya funcionalidad está científicamente comprobada?
- ¿Se imaginan dentro de tres años, entregarle el diploma a un estudiante que hoy “no ve” ningún futuro para sí?
- ¿Se animarían a incorporar los aprendizajes que se desarrollarán durante Construye T, en su vida diaria: con sus hijas/os, con sus nietas/os, con su familia y con ustedes mismos?



CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T



Elige T

# Programa Construye T



Conoce T

Relaciona T

Elige T

# Presentación

Construye T enseña **habilidades socioemocionales a estudiantes** de bachillerato público, su objetivo es **mejorar los ambientes escolares y promover el aprendizaje de las habilidades socioemocionales de las y los jóvenes**, para elevar su bienestar presente y futuro y puedan enfrentar exitosamente sus retos académicos y personales.

En el Nuevo Modelo Educativo, **la educación socioemocional se integra al currículo formal de educación obligatoria**. Por lo cual, Construye T se rediseña para brindar mayor capacitación a directivos y docentes, mayor acompañamiento y claridad al uso de los materiales, así como el tiempo adecuado para la implementación de materiales, así como actividades que sirvan como herramientas para mejorar el ambiente escolar.



Conoce T

Relaciona T

Elige T

# Ayer, hoy y mañana

|  | Antes  | Ahora   |
|--|--|---|
| Diseño Conceptual<br> | Existía un marco muy amplio de HSE con las que trabajaba el programa.  | 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 diseño instruccional para el uso de fichas y guías Construye T.                                    | Incorpora un diseño instruccional que señala en qué orden se enseñarán las HSE, su pedagogía y cómo evaluarlas en el aula.      |
| Capacitación<br>     | 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.                                   |
| Implementación<br>  | No era obligatorio impartir actividades de HSE y no había un tiempo específico para realizarlo.                  | Todos los docentes impartirán, una vez a la semana, una lección para desarrollar HSE en los alumnos.                            |
| Evaluación<br>      | No se contaba con el rigor en la implementación, por lo que era muy difícil evaluar los resultados del Programa. | Se diseñó una estrategia robusta de evaluación formativa para medir la calidad de la implementación y los efectos del programa. |

# ¿Y las fichas? ¿Y las CAS?

Los materiales principales del programa serán las lecciones de aprendizaje del nuevo currículum. Las **fichas** que habíamos usado hasta ahora seguirán disponibles en la página de Construye T como un **recurso adicional**.

Las **Comunidades de Aprendizaje Socioemocional** (CAS) eran parte muy importante de la estrategia anterior de Construye T. En este nuevo diseño, no se enfatiza la formación de estas comunidades pues ahora se brinda desde inicio un currículum articulado y una estrategia de capacitación para implementar el programa. Sin embargo, es sumamente recomendable contar con un espacio en el plantel donde el tutor Construye T y los docentes se reúnan para realizar los cursos de capacitación y las actividades grupales, así como para resolver dudas sobre la implementación.

# Presentación del rediseño del programa

Objetivo fundamental:

Promover el **bienestar** de las y los jóvenes  
de Educación Media Superior y brindarles herramientas  
para **enfrentar con éxito**  
**los retos académicos y personales.**



Conoce T

Relaciona T

Eige T

## Implementación

Formación de directivos y tutores

Formación de docentes

Curículo para estudiantes

## Resultados a mediano plazo

Habilidades socioemocionales



Mejor clima escolar

## Resultados a largo plazo

Mejor desempeño académico

Menos conductas de riesgo

Más relaciones constructivas

Mayor bienestar presente y futuro

Mayor capacidad de enfrentar retos



# CONSTRUYE T

Cuenta con tres dimensiones y dentro de cada una se desarrollan dos habilidades socioemocionales.



# ¿Cómo se trabajará Construye T en el plantel?

- Cada uno de los aspectos se trabajará a partir del desarrollo de **habilidades socioemocionales** específicas:
  - ✓ Autoconocimiento
  - ✓ Autorregulación
  - ✓ Conciencia social
  - ✓ Colaboración
  - ✓ Toma de decisiones responsable
  - ✓ Perseverancia
- Y de tres **herramientas** que se trabajan transversalmente:
  - ✓ Atención
  - ✓ Claridad
  - ✓ Lenguaje emocional

# Cronograma general del programa

|            | 2017             | 2018            |                   | 2019         |                    | 2020          |
|------------|------------------|-----------------|-------------------|--------------|--------------------|---------------|
|            | Ago-Dic          | Ene-May         | Ago-Dic           | Ene-May      | Ago-Dic            | Ene-May       |
| Semestre 1 | Autoconocimiento |                 |                   |              |                    |               |
| Semestre 2 | Autoconocimiento | Autorregulación |                   |              |                    |               |
| Semestre 3 | Autoconocimiento | Autorregulación | Conciencia Social |              |                    |               |
| Semestre 4 | Autoconocimiento | Autorregulación | Conciencia Social | Colaboración |                    |               |
| Semestre 5 | Autoconocimiento | Autorregulación | Conciencia Social | Colaboración | Toma de decisiones |               |
| Semestre 6 | Autoconocimiento | Autorregulación | Conciencia Social | Colaboración | Toma de decisiones | Perseverancia |

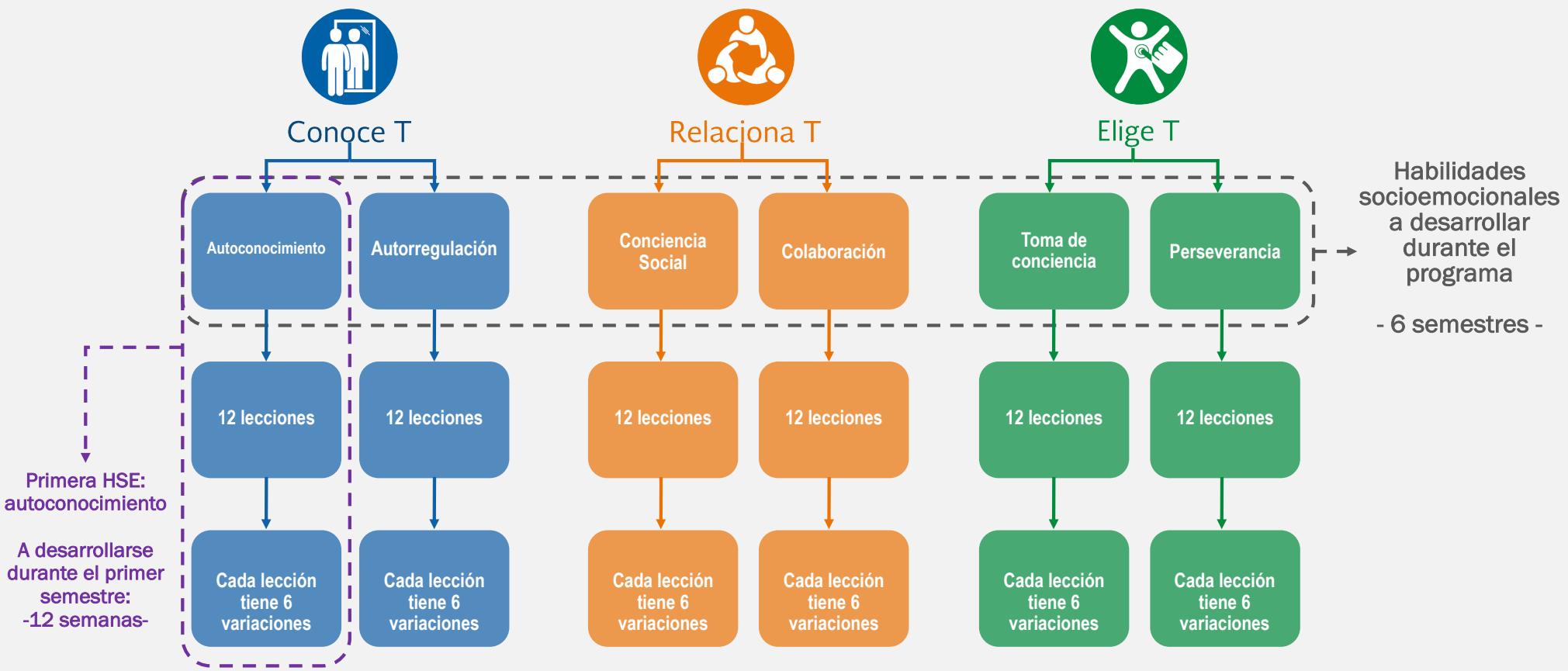


Conoce T

Relaciona T

Elige T

## Habilidades socioemocionales a desarrollar por semestre



# ¿Cómo se trabajará durante el primer semestre?

- Durante el primer semestre se desarrollará la habilidad socioemocional de autoconocimiento.
- Como se muestra en la gráfica de la siguiente diapositiva, cada habilidad tendrá 12 lecciones. Es decir, una lección cada semana.
- A su vez, cada lección, tendrá 6 versiones disciplinares: cada versión disciplinar estará asignada a un profesor distinto de manera que el estudiante esté expuesto al manejo de una habilidad socioemocional 6 veces a la semana.

### Habilidad socioemocional a desarrollar: autoconocimiento





Conoce T

Relaciona T

Elige T

# Semestre 1 - 2017

## Inicio 16 de octubre

octubre 2017

| d  | l  | m  | m  | j  | v  | s  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

noviembre 2017

| d  | l  | m  | m  | j  | v  | s  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

diciembre 2017

| d  | l  | m  | m  | j  | v  | s  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  |    |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|    | 31 |    |    |    |    |    |

enero 2018

| d  | l  | m  | m  | j  | v  | s  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

# Ejemplo distribución

## Lección 1 ¿Quién soy?

Profesor/a 1

## Profesor/a 2

**1.2**

**QUÉ VALORO?**  
**RECONOCER QUÉ ES LO**  
**QUE MÁS ME IMPORTA.**

Profesor/a 3

Profesor/a 4

**¿PARA QUÉ SOY BUENO? ¿EN QUÉ ME GUSTARÍA MEJORAR?**

Profesor/a 5

## LAS PERSONAS QUE HAN ESTADO AHÍ PARA MÍ

Profesor/a 6

**1.6**

## PUEDO BUSCAR AYUDA

"Si ya estás una maría, no te vayas a la cama sin dormir bien", dice el refrán. Hoy hay que considerar con la dirección el tema de la píebla de Julia y Álvaro, ¿qué será mañana? Seguramente ya te habrás dado cuenta de que el problema es más complejo que las situaciones anteriores, ya que se presentan a múltiples obstáculos para lograr las metas personales y académicas. ¿Te has puesto a pensar en qué es lo que podrías hacer para pedir ayuda a otros? ¡Aquí te podemos ayudar!

1. Escríbe una situación o problema que te preocupe relacionado con tu clase de Matemáticas o la escuela en general.

---

2. En equipo de tres personas comenten qué te recomendarían a los siguientes estudiantes:



Julia: Hola, necesito ayuda con la matemática. Tengo un examen mañana y no entiendo bien el tema de álgebra. ¿Puedes recomendarme un sitio web o alguien que pueda ayudarme?

Álvaro: Hola, estoy teniendo problemas con la física. Me quedé sin libro y no sé cómo resolver los problemas. ¿Alguna sugerencia?

Finalizar sesión de video

# Un día de ejemplo

Proponemos vivir la Lección 0 para que todos conozcan las ventajas y el objetivo del Programa Construye T, como lo conocerán sus estudiantes.

1.0

## ¿Qué voy a ver en este curso?

### Introducción

Algo que tenemos en común con nuestros estudiantes y con el resto de las personas en el mundo es el deseo de estar bien. Pero ¿cómo lograrlo? Hoy sabemos que el bienestar tiene una estrecha relación con el desarrollo de las habilidades socioemocionales. Si somos presas de la frustración o el enojo; o si nos sentimos aislados, difícilmente estaremos bien.

Las habilidades socioemocionales permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables<sup>1</sup>, y definir y alcanzar metas personales<sup>2</sup>.

Tanto para tus estudiantes como para ti, el currículo de habilidades socioemocionales del programa Construye T es algo nuevo. En esta primera lección vamos a explorar de qué se trata este primer curso y cómo puede beneficiar a tus estudiantes. Te invitamos a desarrollar tus propias habilidades socioemocionales y descubrir por ti mismo sus beneficios.

### ¿Cuál es el objetivo de esta lección?

Que el estudiante sea capaz de nombrar aspectos generales del curso.

"Podemos cambiar quienes somos.  
Podemos vivir más mejores  
de diversas maneras,  
y podemos darles a nosotros  
mismos más posibilidades"  
James Heckman

### ¿Por qué es importante?

Porque al saber de qué se va a tratar el curso se desperta su interés en el tema de habilidades socioemocionales.

### Conceptos clave

Habilidades Socioemocionales.

### Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

#### Introducción:

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

3 min.

#### Actividad 1:

Pide que de manera individual lean los comentarios de los estudiantes.

- El objetivo es que leyendo estos testimoniales los estudiantes puedan identificar por sí mismos de qué se trata el curso y que aprenderán durante el semestre.

<sup>1</sup> Weissberg, Durlak, Domitrovich & Gullotta, 2015

<sup>2</sup> Turán y Vilaseca, 2016

# Un día de ejemplo



Nunca tuve problemas con las materias de la escuela. En general me va bien. Pero con las actividades de Construye T aprendí a estar más atenta en la clase y en los exámenes me acuerdo mucho más que antes.

Las clases de matemáticas siempre fueron una pesadilla para mí. Ahora aprendí a estar más tranquilo y siento que hago más estrategias para trabajar con lo que me resulta difícil en la escuela. Siento más confianza en mí mismo.

2. Despues de leer los comentarios de estos estudiantes, escribe dos ideas acerca de lo que crees que aprenderás en este curso para el aprendizaje de habilidades socioemocionales. **Construye T**.

I. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

II. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. En equipos de a tres, comenten sus ideas.

2 | Autoconocimiento

4. Partiendo de las ideas comentadas con tus compañeros, contesta: ¿Crees que Construye T será un curso que te va a ser útil, interesante? ¿Por qué?
- 
- 

**Recuerda que en este curso:**

3. Las respuestas de los ejercicios son sólo para ti.  
4. Compartirás tus ideas sólo si tienes ganas de hacerlo.

**Resumen**

Hay algo que compartimos todos los seres humanos: el deseo de estar bien. Sin embargo, la mayoría de nosotros no siempre lo logra. ¿Por qué? Hoy sabemos que aunque tengamos todo lo que queremos, si no contamos con un claro sentido de dirección y propósito; si nos dejamos arrastrar por el miedo o el enojo; o si nos mantenemos aislados, entonces, todo se dificulta. Nos sentimos mal, no pensamos con claridad y tomamos decisiones de las cuales luego nos arrepentimos. Por otro lado, aún en medio de dificultades y retos, si sabemos quiénes somos y qué queremos, si confiamos en nosotros y sabemos trabajar con nuestras emociones, si contamos con aliados y tenemos estrategias para tomar decisiones podremos salir adelante y lograr nuestros objetivos. En Construye T aprenderás a desarrollar estas habilidades socioemocionales. Con ellas y con todo lo que aprenderás en clase, tendrás herramientas que te ayuden a alcanzar tus metas y experimentar bienestar, ahora y en el futuro.



**Para tu vida diaria**

Para que entiendas mejor de qué se trata Construye T, [dale clic aquí](#) para ver un video que lo explica.

**¿Quieres saber más?**

¿Quieres saber qué dice la ciencia sobre las emociones y cómo gestionarlas? [Dale clic aquí](#) para consultar este video de "Redes".

CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T

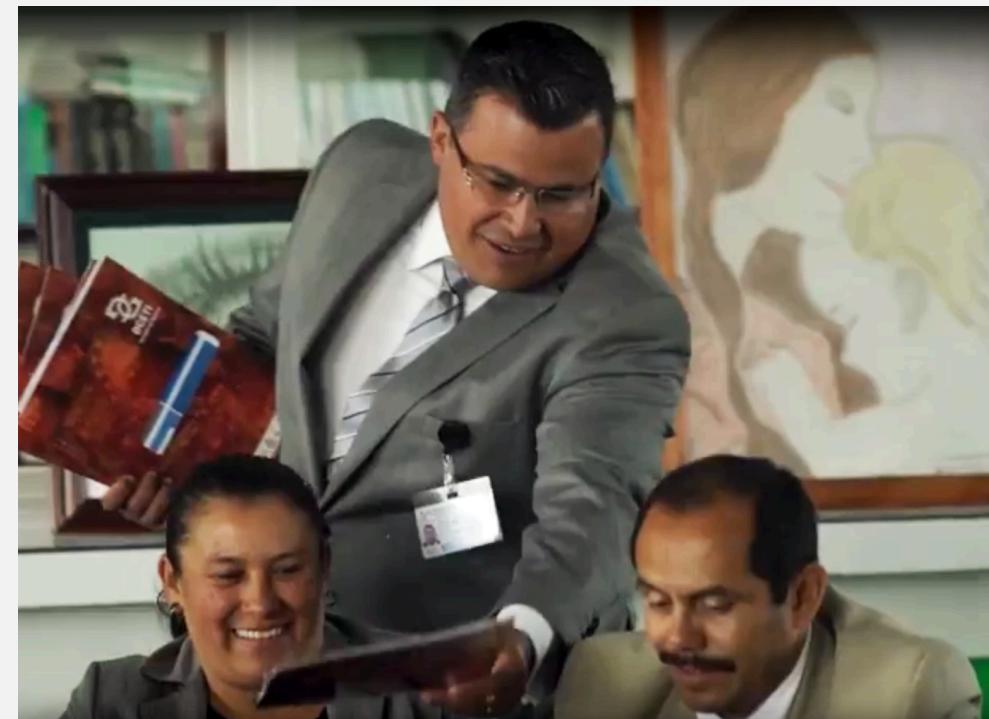


Elige T

# Responsabilidades y funciones

# Director

- Su liderazgo en la puesta en marcha y seguimiento de Construye T es muy importante.
- Una de las tareas principales es difundir y transmitir al cuerpo docente que **las habilidades socioemocionales son una prioridad.**



# Tutor Construye T

- Facilitar el programa de capacitación a los demás docentes, así como organizar sesiones del curso juntos, de manera que respondan los ejercicios en grupo y tengan un espacio para resolver dudas.
- En los procesos de interacción con el cuerpo docente, pondrá en uso las herramientas trabajadas y aprendidas en los cursos: con el ejemplo se aprende.



# Tutor Construye T

- Acompañamiento a través de asesorías personalizadas a los docentes acerca de la implantación del programa y la enseñanza de las habilidades socioemocionales a lo largo del ciclo escolar.
- Organizar reuniones grupales mensuales para analizar progreso y tomar decisiones que mejoren la implementación.
- Promover el programa entre alumnos, padres de familia y con el resto de la comunidad escolar.

# Tutor Construye T

Asignación de paquetes. Cada profesor/a tendrá su paquete y podrá corroborar información en el informe del Tutor Construye T

## Formato de asignación de versiones para los docentes de cada grupo

Nombre del Plantel: \_\_\_\_\_

Periodo escolar: \_\_\_\_\_

| Grupo:              | 1 | Semestre:            | 1º | Versión de Construye T asignada |             |              |                   |                         |          |
|---------------------|---|----------------------|----|---------------------------------|-------------|--------------|-------------------|-------------------------|----------|
| Nombre del docente: |   | Materia que imparte: |    | Matemáticas                     | Humanidades | Comunicación | Ciencias sociales | Ciencias experimentales | Genérico |
| María Paz           |   | Matemáticas          |    | x                               |             |              |                   |                         |          |
| Consuelo Baños      |   | Ética y valores      |    |                                 |             | x            |                   |                         |          |
| Guadalupe Ríos      |   | Español              |    |                                 | x           |              |                   |                         |          |
| Martín del Monte    |   | Civismo              |    |                                 |             | x            |                   |                         |          |
| Laura Garza         |   | Ciencias             |    |                                 |             |              |                   | x                       |          |
| Juan Guerra         |   | Física               |    |                                 |             | x            |                   |                         |          |

# Cuerpo docente

## Son la clave del éxito del Programa Construye T

- Tomar curso en línea *Líderes Construye T* sobre habilidades socioemocionales (12 horas de duración).
- Al recibir el paquete de la versión disciplinar asignada, es indispensable que se revise el material, realice las actividades por su propia cuenta.
- Trabajar en su hora de clase la versión disciplinar que le fue asignada (20 minutos por clase).
- Podrá apoyar su labor con material complementario y videos de modelaje del tema que impartirá.
- Tomar curso en línea avanzado (se lanzará en los próximos meses).



CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T



Elige T

# Acompañamiento

# ¿Cómo sentirán apoyo las/os profesores?

Cada lección está acompañada de una versión comentada para el cuerpo docente:

# 1.0

## ¿Qué voy a ver en este curso?

### Introducción

Algo que tenemos en común con nuestros estudiantes y con el resto de las personas en el mundo es el deseo de estar bien. Pero ¿cómo lograrlo? Hoy sabemos que el bienestar tiene una estrecha relación con el desarrollo de las habilidades socioemocionales. Si somos presas de la frustración o el enfado, o si nos sentimos aislados, dificultaremos nuestros estilos.

Los objetivos de este curso son que las personas entiendan y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, y definir y alcanzar metas personales.

Tanto para tus estudiantes como para ti, el criterio de habilidades socioemocionales del programa Construye T es algo nuevo. En esta primera lección vamos a explorar de qué se trata este primer curso y cómo puede beneficiar a tus estudiantes. Te invitamos a desarrollar tus propias habilidades socioemocionales y descubrir por ti mismo sus beneficios.

### ¿Cuál es el objetivo de esta lección?

Que el estudiante sea capaz de nombrar aspectos generales del tema.

#### Objetivo general

Identificar aspectos generales

de desarrollo personal

de desarrollo emocional

y de desarrollo social.

Identificar aspectos generales de desarrollo

emocional y social.

Identificar aspectos generales de desarrollo

emocional y social.

### ¿Por qué es importante?

### Por qué es importante?

Pasar al futuro de un día a otro es

tratar el curso y despertar su interés en el

tema de habilidades socioemocionales.

### ¿Cuáles son las habilidades socioemocionales más relevantes para el desarrollo personal?

Identificar las habilidades socioemocionales más relevantes para el desarrollo personal.

Identificar las habilidades socioemocionales más relevantes para el desarrollo personal.

Identificar las habilidades socioemocionales más relevantes para el desarrollo personal.

### ¿Cuáles son las habilidades socioemocionales más relevantes para el desarrollo emocional?

Identificar las habilidades socioemocionales más relevantes para el desarrollo emocional.

Identificar las habilidades socioemocionales más relevantes para el desarrollo emocional.

Identificar las habilidades socioemocionales más relevantes para el desarrollo emocional.

### ¿Cuáles son las habilidades socioemocionales más relevantes para el desarrollo social?

Identificar las habilidades socioemocionales más relevantes para el desarrollo social.

Identificar las habilidades socioemocionales más relevantes para el desarrollo social.

Identificar las habilidades socioemocionales más relevantes para el desarrollo social.

### Conceptos clave

Habilidades Socioemocionales.

### Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

#### 1. Introducción

Invitar a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

• Tareas: la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

#### 2. Actividad I:

Pide que de manana individual lean los comentarios de los estudiantes.

• El objetivo es que leyendo estos testimonios los estudiantes puedan identificar por si mismos de qué se trata el curso y que aprenderán durante el semestre.

¡Puedes leer en voz alta cada columna!

1. Wernberg, Durka, Domínguez & Gutiérrez, 2015  
2. Tolosa, 2015

¿Qué voy a ver en este curso? | 1

**7 min**

**Actividad 2:**  
Solicita que cada estudiante escriba dos ideas sobre lo que crea que va a tratar el curso.

**Actividad 3:**  
Pide que formen grupos de 3 o 4 y que comenten sus respuestas.

- Esta reflexión debe orientarse a lo que escribieron. Es posible que los estudiantes empiecen a compartir anécdotas y experiencias previas. Si identificas esto, sugiere que se enfoquen solamente en qué van a ver y en qué nos puede ayudar.



Mucha veces problemamos con las materias de la escuela. En general no me basta. Pienso que los profesores tienen que ser más amables y tratar a los alumnos con más respeto. Yo soy una persona abierta en la clase y yo les enseñaré de todo lo que sé.

Las clases de matemáticas siempre fueron una pesadilla para mí. Me resultaba muy difícil comprenderlos y sentía que luego no me prestaban atención. Ahora estoy mejor y me siento más seguro en la clase.

2. Desarrolla con los comentarios de este estudiante, otras dos ideas acerca de lo que crees que se aprenderá en este curso para el aprendizaje de habilidades socioemocionales. Comunígate T.

I. \_\_\_\_\_

II. \_\_\_\_\_

3. En equipo de 4, comenten sus ideas.

2 | Autoconocimiento

|   |   |
|---|---|
| <p>4. Poniendo de los libros comentados con tus compañeros, contesta ¿cómo que Construye T será un consejo en su a-ser (el lector) para qué?</p>  | <p><b>1 min.</b></p> <p><b>Actividad 4</b></p> <p>A modo de conclusión, pide que escriban en qué creen que les puede ayudar el curso.</p>   |
| <p>Resumen</p> <p>Haz algo que compare todos los personajes, estilos de actuar e, igual. Si embargo, la mayoría de nosotros siempre haremos lo que queremos y no lo que nos dicen. La respuesta es que queremos ser libres y no ser controlados por la otra persona, que queremos ser un poco más libres de hacer lo que queremos y no ser demasiado controlado por el resto de las personas. Los demás tienen que respetarnos y nosotros tenemos que respetarlos. No queremos que nos controlen ni queremos que nos controlen. Nos sentimos mal por personas que controlan y nos hacen sentir que somos inferiores. Por otro lado, si no nos controlan y nos respetan, podemos sentirnos bien y ser más felices. Los demás quieren que nos respeten y que nos comprendan. A veces, cuando nos quedamos solos, nos sentimos mal porque nos sentimos solos y sin compañía. Sin embargo, si nos quedamos solos y nos sentimos bien, podemos sentirnos más felices. Es Construye T que aprende a desarrollar estas habilidades necesarias para vivir una vida más plena y satisfactoria. Tú eres tú, lleva tu herramienta que ayuda a alcanzar tus metas y experimentar felicidad, amor y en libertad.</p> | <p><b>2 min.</b></p> <p>Los resultados de las opiniones son solo para ti.</p> <p>4. Comparte (con libro de títulos y temas de hoy).</p> <p><b>Resumen</b></p> <p>Kuchi kuchi en el autor de la obra que te ha gustado más.</p>  |
| <p>Para tu vida útil</p> <p>Pregunta si a alguien le gustaría leer el resumen. En caso de que nadie se anime, lee lo mismo.</p>   | <p><b>1 min.</b></p> <p><b>Quieres saber más?</b></p> <p>¿Quieres saber qué más te interesa o que te gustaría? Puedes preguntar a tu profesor o a tu profesora. También puedes preguntar a tus padres o a tus tíos. Tú decides quéquieres saber. ¡Puedes hacerlo!</p>   |
| <p>Para tu vida útil</p> <p>Pregunta si a alguien le gustaría leer el resumen. En caso de que nadie se anime, lee lo mismo.</p>   | <p><b>1 min.</b></p> <p><b>Aplicaciones para el aula y tu vida diaria</b></p> <p>Adevar maestría en las habilidades socioemocionales es un proceso gradual que requiere tiempo y práctica constante. Se aprenden desde temprana edad cuando están directamente implicados en las interacciones cotidianas. Los padres, los profesores y los amigos desempeñan un papel importante en el desarrollo de las habilidades socioemocionales. Sin embargo, es importante practicarlas en diferentes contextos. No se adquieren de la noche a la mañana ni gradualmente al aplicártelas en círculos de amistad. Por ello, te invitamos a retomar las aplicaciones que se presentaron en la lección anterior y a practicarlas en diferentes contextos. Una de las formas más efectivas para aprender es a través de la práctica. En la siguiente sección, te daremos algunas sugerencias. En función de tu edad y nivel de desarrollo, podrás elegir la actividad que mejor se adapte a ti.</p> |
| <p>Resumen</p> <p>Pregunta si a alguien le gustaría leer el resumen. En caso de que nadie se anime, lee lo mismo.</p>   | <p><b>1 min.</b></p> <p><b>Quieres saber más?</b></p> <p>¿Quieres saber qué más te interesa o que te gustaría? Puedes preguntar a tu profesor o a tu profesora. También puedes preguntar a tus padres o a tus tíos. Tú decides quéquieres saber. ¡Puedes hacerlo!</p>   |
| <p>Para tu vida útil</p> <p>Cumplir con las normas de la clase es fundamental para tener éxito en la escuela. Aquí te damos algunos consejos para cumplir con las normas de la clase.</p>   | <p><b>1 min.</b></p> <p><b>Quieres saber más?</b></p> <p>¿Quieres saber qué más te interesa o que te gustaría? Puedes preguntar a tu profesor o a tu profesora. También puedes preguntar a tus padres o a tus tíos. Tú decides quéquieres saber. ¡Puedes hacerlo!</p>   |
| <p>Resumen</p> <p>Pregunta si a alguien le gustaría leer el resumen. En caso de que nadie se anime, lee lo mismo.</p>   | <p><b>1 min.</b></p> <p><b>Escríbelo en un minuto</b></p> <p>Pide que de manera individual reflexiones sobre el principal aprendizaje de la lección.</p>  |
| <p>Al final del periodo comentar que este curso les va a ayudar a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Conocer y regular sus emociones (como por ejemplo la ansiedad, el estrés, etc.).</li> <li>b. Encuentro para estar más atento en sus actividades.</li> </ul>  | <p><b>1 min.</b></p> <p><b>Quieres saber más?</b></p> <p>¿Quieres saber qué más te interesa o que te gustaría? Puedes preguntar a tu profesor o a tu profesora. También puedes preguntar a tus padres o a tus tíos. Tú decides quéquieres saber. ¡Puedes hacerlo!</p>   |

| Evaluación de la sesión   |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <p>En la siguiente tabla marca con una "X" el número que consideres corresponde a lo que sucedió en la sesión.</p> <p>En donde 1 representa el mínimo y 10 el máximo.</p> |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| Rubro   | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |
| Se cumplió el objetivo de la lección.   | <input type="checkbox"/> |
| Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.  | <input type="checkbox"/> |
| Se creó un clima de confianza en el grupo.  | <input type="checkbox"/> |
| Los estudiantes se involucraron en el ejercicio de atención.  | <input type="checkbox"/> |
| DESCRIPCIÓN DE ASPECTOS POSITIVOS   |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| DESCRIPCIÓN DE DIFICULTADES Y ÁREAS DE OPORTUNIDAD  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| OBSERVACIONES O COMENTARIOS DE LA SESIÓN  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |

## Acompañamiento

# 1.0

## ¿Qué voy a ver en este curso?

### Introducción para la o el profesor

### Información general e importante de la lección

### Primera sección de la guía para la o el profesor

### Tiempo recomendado para cada actividad

### Instrucción de la actividad comentada

### Explicación del objetivo de la actividad y recomendaciones para la puesta en escena

#### Introducción

Algo que tenemos en común con nuestros estudiantes y con el resto de las personas en el mundo es el deseo de estar bien. Pero ¿cómo lograrlo? Hoy sabemos que el bienestar tiene una estrecha relación con el desarrollo de las habilidades socioemocionales. Si somos presas de la frustración o el enojo; o si nos sentimos aislados, difícilmente estaremos bien.

Las habilidades socioemocionales permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables<sup>1</sup>, y definir y alcanzar metas personales<sup>2</sup>.

Tanto para tus estudiantes como para ti, el currículo de habilidades socioemocionales del programa Construye T es algo nuevo. En esta primera lección vamos a explorar de qué se trata este primer curso y cómo puede beneficiar a tus estudiantes. Te invitamos a desarrollar tus propias habilidades socioemocionales y descubrir por ti mismo sus beneficios.

#### ¿Cuál es el objetivo de esta lección?

Que el estudiante sea capaz de nombrar aspectos generales del curso.

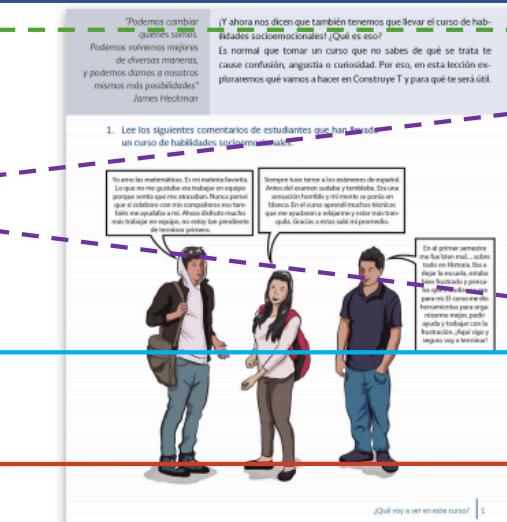
#### ¿Por qué es importante?

Porque al saber de qué se va a tratar el curso se desperta su interés en el tema de habilidades socioemocionales.

#### Conceptos clave

Habilidades Socioemocionales.

#### Estructura de la sesión y recomendaciones específicas



1 min.

**Introducción:**  
Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

1 min.

**Actividad 1:**  
Pide que de manera individual lean los comentarios de los estudiantes.

- El objetivo es que leyendo estos testimoniales los estudiantes puedan identificar por sí mismos de qué se trata el curso y que aprenderán durante el semestre.

## Acompañamiento

## CONSTRUYE T



Conoce T

Relaciona T

Elige T

4. Partiendo de las ideas comentadas con tus compañeros, contesta: ¿crees que Construye T será un curso que te va a ser útil, interesante? ¿Por qué?

**Recuerda que en este curso:**

3. Las respuestas de los ejercicios son sólo para tí  
4. Compartid las ideas sólo si tienen ganas de hacerlo.

**Resumen**

Hay algo que compartimos todos los seres humanos: el deseo de estar bien. Sin embargo, la mayoría de nosotros no siempre lo logra. ¿Por qué? Hoy sabemos que aunque tengamos todo lo que queremos, si no contamos con un claro sentido de dirección y propósito, si nos dejamos arrastrar por el miedo o el enojo, o si nos mantenemos asíados, entonces, todo se difumina. Nos sentimos mal, no pensamos con claridad y tomamos decisiones de las cuales luego nos arrepentimos. Por otro lado, allí en medio de dificultades y retos, si sabemos quiénes somos y qué queremos, si confiamos en nosotros y sabemos trabajar con nuestras emociones, si contamos con aliados y tenemos estrategias para tomar decisiones podremos salir adelante y lograr nuestros objetivos. En Construye T aprenderás a desarrollar estas habilidades socioemocionales. Con ellas y con todo lo que aprenderás en clase, tendrás herramientas que te ayudan a alcanzar tus metas y experimentar bienestar, ahora y en el futuro.

**Para tu vida diaria**

Para que entiendas mejor de qué se trata, Construye T, dale clic aquí para ver un video que lo explica.

**¿Quieres saber más?**

Para saber qué dice la ciencia sobre las emociones y cómo gestionarlas. Dale clic aquí para consultar este video de "Redes".

1 min.

**Resumen:**

Pregunta si a alguien le gustaría leer el resumen. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

• Al final puedes comentar que este curso les va a ayudar:

- Conocer y regular sus emociones (como por ejemplo la ansiedad antes de un examen).
- Entrenarse para estar más atento en sus actividades.

c. Mejorar la forma en que se relacionan con sus compañeros.

d. Aplicar estrategias que le ayuden a lograr sus metas.

1 min.

**Escribe en un minuto:**

Pide que de manera individual reflexionen sobre el principal aprendizaje de la lección.

2 min.

**Actividad 4:**

A modo de conclusión, pide que escriban en qué creen que les puede ayudar el curso.

- Para detonar la reflexión, puedes sugerirles que piensen en algún reto personal o en la escuela, y que piensen cómo les podrían ayudar las habilidades socioemocionales para enfrentarlo mejor. También pueden pensar en sus metas y logros y explorar si alguna de las habilidades que se van a ver les pueden ayudar.
- También comenta que la respuesta es personal y nadie se las va a pedir.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Adquirir maestría en las habilidades socioemocionales es un proceso gradual que requiere tiempo y práctica constante. Se aprenden sólo cuando están directamente vinculadas con la experiencia del educando. No se desarrollan abstracto o en la generalidad, sino al practicarlas en diferentes contextos. No se adquieren a lo largo de un año, sino gradualmente al aplicarlas en cientos de situaciones. Por ello, te invitamos a retomar los aprendizajes de cada lección e integrarlos en otras actividades de aprendizaje. En futuras lecciones te daremos algunas sugerencias para lograrlo. Finalmente, hay que recordar que desarrollo socioemocional es una tarea de vida. Este curso es una oportunidad para que tú desarrolles tus propias habilidades y las puedas usar en tu vida diaria y trabajo en el aula.

¿Qué voy a ver en este curso? | 3

Segunda sección de la guía para la/el profesor(a), donde se trabaja con la incorporación de lo aprendido en la lección en su práctica docente y vida diaria.



SEP

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



Al servicio  
de las personas  
y las naciones

# CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T



Elige T

# Gracias por su atención.