



CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T



Elige T



SEP

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA

# CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T



Elige T



PNUD

Al servicio  
de las personas  
y las naciones

## Programa Construye T

Cuaderno de trabajo Curso Básico Líderes Construye T

*La importancia de las habilidades socioemocionales*



# Sesión 1

**La importancia de las habilidades  
socioemocionales (HSE)**



## Descripción de sesión 1.- La importancia de las Habilidades Socioemocionales

### En esta sesión lograrás:

- Conocer cuál es el objetivo, la estructura y los contenidos del curso.
- Entender qué son las HSE, cuál es su importancia en el mundo actual y algunos beneficios de desarrollarlas.
- Identificar el rol de los tutores y directivos Construye T dentro del plantel, como líderes en habilidades socioemocionales y agentes de cambio.
- Usar la página y aprovechar sus recursos.

## Contenidos de la sesión:

1. La importancia de las habilidades socioemocionales
  1. Bienvenida e introducción
    1. Bienvenida y presentación del instructor
    2. Objetivos del curso Líderes Construye T
  2. Los retos de la educación y la promesa de las habilidades socioemocionales
    1. Contexto mundial
    2. La necesidad de una educación integral
    3. Las habilidades socioemocionales son necesarias
    4. Beneficios de las HSE
    5. Cómo fomentar escuelas con líderes que apoyen el desarrollo integral de los jóvenes
  3. El programa Construye T y la importancia de las habilidades socioemocionales
    1. Educar para el éxito académico, una vida satisfactoria y el bienestar: el perfil del egresado de la EMS
    2. Las habilidades socioemocionales
    3. Enseñar con el ejemplo
    4. El programa Construye T: habilidades socioemocionales para los estudiantes y educadores
    5. Evidencia científica sobre los beneficios de los programas educativos de HSE
  4. ¿Qué implica y para quién es esta fase de Construye T?
    1. El director y el tutor como líderes en habilidades socioemocionales
    2. ¿Qué tipo de herramientas te dará esta capacitación?
    3. ¿Cómo está estructurado el curso?
    4. ¿Para quién está dirigido?
  5. Las habilidades socioemocionales en la educación media superior y el perfil del egresado
    1. Los fines de la educación en el siglo XXI, una sola meta

## Secuencia didáctica de la sesión:



### Cápsula.- Bienvenida al curso.

- Bienvenida y presentación.
- Objetivos del programa Construye T.

## 1.- Bloque: Los retos de la educación y la promesa de las habilidades socioemocionales.



### 1.1- Cápsula.- Introducción: los retos de la educación y la promesa de las Habilidades Socioemocionales.

- La importancia de las habilidades socioemocionales en el mundo
- ¿Para qué les sirven las habilidades socioemocionales a los jóvenes?
- El papel de los educadores en el desarrollo socioemocional de los jóvenes
- Resultados de programas socioemocionales en el mundo
- ¿Qué quiere lograr el programa Construye T para los jóvenes? -¿Para qué educar?



### 1. 2.- Para Reflexionar.- ¿Para qué educamos?



### 1.3.- Ejercicio escrito.- Tu visión y la huella.

## 2.- Bloque: El Programa Construye T y la importancia de las habilidades socioemocionales.

### 2.1- Cápsula.- El Programa Construye T y la importancia de las HSE.

-El perfil del egresado de la educación media superior y su relación con Construye T

-¿Qué son las habilidades socioemocionales?

-Ejemplos de habilidades socioemocionales

-Las dimensiones de Construye T

-Las habilidades socioemocionales y el nuevo modelo educativo

-Resultados de PLANEA y su relación con las habilidades socioemocionales

-Efectos de las habilidades socioemocionales en los jóvenes

### 2.2.- Infografía.- Evidencia científica sobre los beneficios de los programas educativos de habilidades socioemocionales.

## 3.- Bloque: Capacitación de líderes educativos Construye T.

### 3.1.- Cápsula.- Capacitación de líderes educativos Construye T.

-Las habilidades socioemocionales se pueden educar

-El rol de las habilidades socioemocionales y las emociones en nuestra vida

-Se educa con el ejemplo

-Estructura de la formación para docentes, tutores y directivos.



3.2.- Lectura.- Los fines de la educación en el siglo XXI: una sola meta.

- Los fines de la educación en el s. XXI.

- Habilidades Socioemocionales.



2.4.- Para reflexionar.- Establecer dirección.

## Para reflexionar: ¿Para qué educamos?

Después de haber visto el video de bienvenida al programa y la cápsula de introducción “Los retos de la educación y la promesa de las HSE,” por favor contesta las siguientes preguntas. Puedes imprimir el archivo que te adjuntamos, o utilizar un cuaderno que te sirva para escribir tus reflexiones y experiencias a lo largo del curso.



■ ¿Cuál consideras que es el propósito de la labor que haces como educador? ¿Cómo visualizas el resultado de esta labor?

---

---

---

■ Si alguna de las personas que tú educaras representase esta visión, ¿cómo sería? ¿qué cualidades y habilidades tendría? Enlista las tres habilidades que consideres más importantes.

---

---

---

■ Recuerda a algún maestro que hayas tenido que dejó una huella positiva en ti. ¿Qué cualidades tenía? Enumera al menos dos.

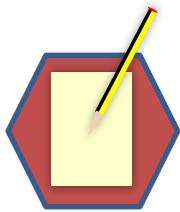
---

---

■ ¿Cuál consideras que es tu papel como maestro?

---

---



## Ejercicio escrito: Tu visión y la huella

En el ejercicio anterior, escribiste una lista de tres habilidades que imaginas en una persona a la que educaste de acuerdo a tu visión de la mejor educación.

Escribe estas cualidades a continuación.

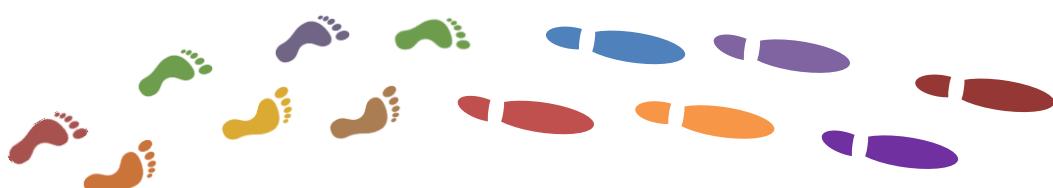
Ahora escribe las cualidades del maestro que dejó huella en ti. En el foro “Ejercicio escrito. Tu visión y la huella” puedes ver las respuestas de algunos de tus colegas, ¿notas similitudes con las tuyas? ¿En qué son diferentes?

---

---

---

---





## Infografía: Evidencia científica de las HSE

Después de ver la cápsula “El programa Construye T y la importancia de las habilidades socioemocionales” podrás observar esta infografía acerca de la evidencia científica sobre los beneficios de los programas educativos en habilidades socioemocionales.



### Referencias de infografía

OECD (2015), Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills, OECD Skills Studies, OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264226159-en>

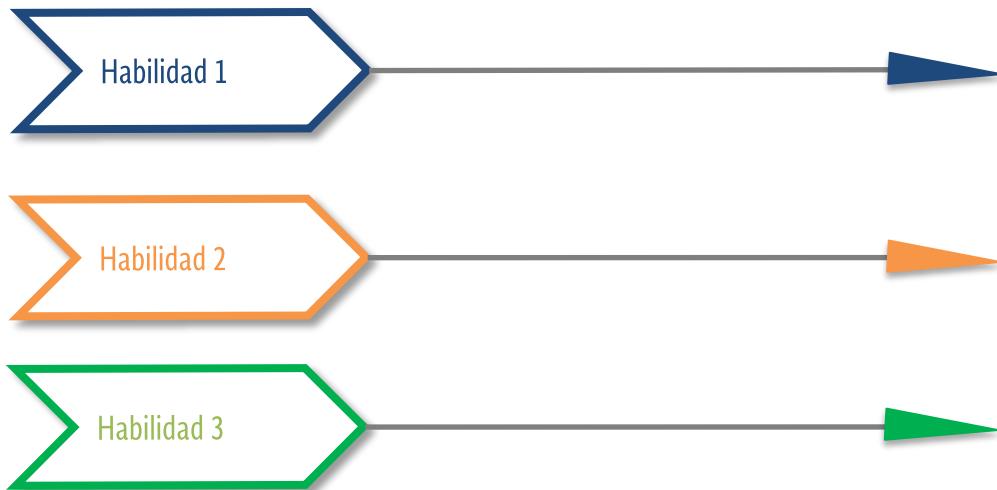
Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... & Sears, M. R. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698.



## Para reflexionar: Establecer dirección

Con base en las lecturas que acabas de hacer en el apartado anterior, ¿cuáles fueron las tres habilidades enumeradas en el texto más relevantes para ti y que te gustaría desarrollar en tu labor como educador?

Escríbelas aquí.





# Sesión 2

**El nuevo diseño CONSTRUYE T para la  
enseñanza de las HSE en los planteles de  
educación media superior**



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

**En esta sesión lograrás:**

- Entender las innovaciones y cambios en el programa Construye T.
- Confiar en que el rediseño del programa atiende las inquietudes y necesidades de los directivos, tutores y docentes.

## Contenidos de la sesión:

2. ¿Las habilidades socioemocionales se pueden entrenar?

2.1.1 Qué son las habilidades socioemocionales

2.1.2 ¿Por qué son importantes?

2.1.2.1 Mejoran el desempeño académico de los estudiantes

2.1.2.2 Contribuyen a la salud y el bienestar de los jóvenes

2.1.2.3 Previenen conductas de riesgo en los jóvenes

2.1.2.4 Contribuyen al éxito laboral de los jóvenes

2.1.3 ¿Cómo se aprenden?

2.3.1 Neuroplasticidad

2.3.2 Tres niveles de comprensión

2.1.4 ¿Cómo se enseñan?

2.4.1 Modelos de habilidades socioemocionales en el mundo

2.2 ¿Qué se ha hecho para el desarrollo de habilidades socioemocionales en la educación media superior en México?

2.2.1 Un poco de historia

2.2.2 ¿Qué hemos aprendido?

2.3 El programa Construye T 2017

2.3.1 Objetivo

2.3.2 Contenidos del programa

2.3.2.1 Las tres dimensiones y seis habilidades Construye T

2.3.2.2 ¿Por qué elegimos estas habilidades y no otras?

2.3.2.3 Las herramientas transversales de Construye T

2.3.3 Metodología

## Secuencia didáctica de la Sesión:

### 1.- Bloque: Las habilidades socioemocionales ¿Por qué son importantes? ¿Cómo se aprenden y cómo se enseñan?



1.1- Cápsula.- Bienvenida a la sesión 2.

- Conexión con la sesión anterior.
- Introducción y bienvenida.



1.2.- Para Reflexionar.- ¿Qué son las habilidades socioemocionales?



1.3.- Cápsula.- ¿Qué son las habilidades socioemocionales? ¿Cómo se aprenden y cómo se enseñan?

- ¿Qué son las habilidades socioemocionales?
- ¿Por qué son importantes las HSE?
- La neuroplasticidad: el cerebro se moldea y transforma continuamente
- Dos vías para desarrollar nuevos hábitos: Nuestras interacciones con los demás y el cultivo deliberado de las habilidades socioemocionales
- Diferentes modelos de HSE en el mundo



1.4.- Tabla.- Programas de desarrollo de habilidades socioemocionales en el mundo.



1.5.- Tabla.- Referencias a otros programas de habilidades socioemocionales en el mundo.



1.6.- Ejercicio escrito.- ¿Qué programas hay en el mundo?

## 2.- Bloque: ¿Qué se ha hecho para el desarrollo de las habilidades socioemocionales en México?



2.1- Cápsula.- Un poco de historia...

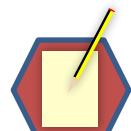
-Lo que hemos hecho en la educación media superior en México para incorporar HSE en nuestros planteles.



2.2.- Cápsula.- ¿Qué hemos aprendido?

-Testimonios sobre la implementación del programa Construye T

-¿Qué aprendimos tras escucharte para mejorar el programa?



2.3.- Ejercicio escrito.- ¿Qué mejoras implementarías?

### 3.- Bloque: El programa Construye T 2017.



#### 3.1- Cápsula.- El programa Construye T.

-El objetivo de Construye T

-Los contenidos del programa: seis habilidades genéricas articuladas en tres dimensiones

-La primera dimensión de Construye T: Conoce T

-La segunda dimensión de Construye T: Relaciona T

-La tercera dimensión de Construye T: Elije T



#### 3.2.- Ejercicio escrito.- Habilidades genéricas y habilidades transversales



#### 3.3.- Tabla.- Referencias clave que informan el modelo de Construye T.



#### 3.4.- Tabla e Infografía.- 10 cosas que debes saber del programa Construye T para el ciclo escolar 2017-2018.



## Para reflexionar: ¿Qué son las Habilidades Socioemocionales?

- Contesta las siguientes preguntas:
- ¿Qué son las habilidades socioemocionales?



- ¿Por qué son importantes?

---

---

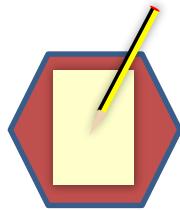
---

- En tu labor como educador, ¿cómo te beneficia que tus alumnos desarrollen habilidades socioemocionales?

---

---

---



## Ejercicio escrito: ¿Qué programas hay en el mundo?

Seguro que investigando un poco en la red u otras fuentes de información puedes encontrar otros programas de habilidades socioemocionales. Elige el que más te gusta, busca información relevante y escribe aquí y en el foro de la sesión:

¿Cómo se llama el programa?

---

---

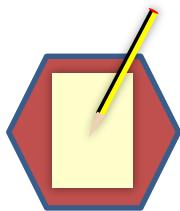
¿Qué te gusta de ese programa? ¿Por qué es relevante? (Puedes ayudarte de la siguiente tabla para contestar)

País o región en que se lleva a cabo	
¿Qué objetivo tiene?	
¿En qué nivel académico se implementa?	
¿Qué resultados ha tenido?	
¿Dónde crees que reside el éxito del programa?	
¿En qué se diferencia del programa Construye T?	

## Páginas electrónicas de distintos programas de HSE en el mundo

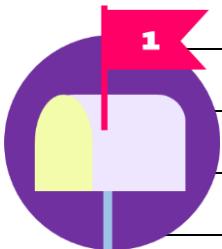
Aprovecha las siguientes referencias para investigar acerca de otros programas de habilidades socioemocionales que existen en el mundo.

Nombre Programa	Disponible en:
Intervention in Grit	<a href="http://ices.gmu.edu/wp-content/uploads/2015/09/Ever-Failed-Try-Again-Succeed-Better-Results-from-a -Randomized-Educational-Intervention-on-Grit-by-Alan-et.-al.pdf">http://ices.gmu.edu/wp-content/uploads/2015/09/Ever-Failed-Try-Again-Succeed-Better-Results-from-a -Randomized-Educational-Intervention-on-Grit-by-Alan-et.-al.pdf</a>
Facing history and ourselves	<a href="https://www.facinghistory.org/">https://www.facinghistory.org/</a>
Mind UP	<a href="https://mindup.org/">https://mindup.org/</a>
RULER, Recognizing, Understanding, Labelling, Expressing and Regulating emotions	<a href="http://ei.yale.edu/ruler/ruler-overview/">http://ei.yale.edu/ruler/ruler-overview/</a>
SEA, Programa de Educación Socioemocional	<a href="https://web.teaediciones.com/Programa-SEA-Desarrollo-de-habilidades-sociales--emocionales-y-de-ate ncion-plena-para-jovenes-en-el-aula.aspx">https://web.teaediciones.com/Programa-SEA-Desarrollo-de-habilidades-sociales--emocionales-y-de-ate ncion-plena-para-jovenes-en-el-aula.aspx</a>
SEAL, Social and Emotional Aspects of Learning	<a href="http://www.sealcommunity.org/">http://www.sealcommunity.org/</a>
SET, Social and Emotional Training	Social and Emotional Training. Presentado en: Kimber B., Sandell R., Bremberg S. (2008). Social and emotional training in Swedish schools for the promotion of mental health: an effectiveness study of 5 years of intervention. Health Education Research, Volume 23, Issue 6, 1 December 2008, Pages 931–940, <a href="https://doi.org/10.1093/her/cyn040">https://doi.org/10.1093/her/cyn040</a>



## Ejercicio Escrito: ¿Qué mejoras implementarías?

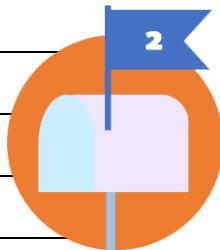
Con base en los testimoniales que escuchaste, los aprendizajes que te compartimos y tu propia experiencia, escribe tres sugerencias puntuales para mejorar el programa Construye T.



---

---

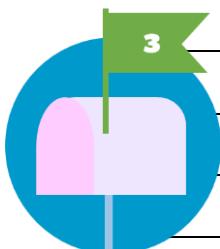
---



---

---

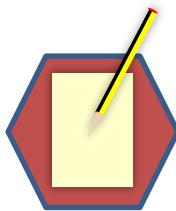
---



---

---

---



## Ejercicio escrito: Habilidades genéricas y habilidades transversales

El cuadro que puedes ver resume las seis habilidades socioemocionales que se trabajan en Construye T. Elige una de ellas, la que quieras, y escribe **qué relación crees que existe entre las habilidades transversales que se explicaron en el video anterior- atención, claridad mental y lenguaje emocional- y la habilidad genérica que elegiste - autoconocimiento, autorregulación, conciencia social, colaboración, toma de decisiones o perseverancia-**. Si tienes dudas sobre las definiciones de las herramientas transversales consulta el glosario de la sesión.

---



---



---



---



---



---

Dimensión	Habilidad Socioemocional	Definición
CONOCET	▪ Autoconocimiento	Es la habilidad de un individuo para conocerse y valorarse. Implica desarrollar la capacidad de identificar, nombrar y entender las emociones, metas y valores, así como de expresar de forma contextualmente apropiada los sentimientos. Está relacionada con las actitudes y creencias del individuo sobre sí mismo, el aprecio por sí mismo y la confianza en su capacidad de cambio para lograr metas.
	▪ Autorregulación	Es la capacidad para regular la atención, las emociones y la conducta. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento. Se relaciona con la capacidad de utilizar estrategias para regular la intensidad, duración, frecuencia o forma de responder ante las emociones, para favorecer el aprendizaje, la convivencia y el logro de metas.
RELACIONA T	▪ Conciencia social	Capacidad para ejercer acciones responsables y comprometidas en favor de la sociedad. Implica sentir empatía y tomar perspectiva para entender a los otros, así como la construcción de un sentido de pertenencia y responsabilidad social, respeto por los valores multiculturales y la diversidad, acciones orientadas a la solidaridad y al compromiso social.
	▪ Colaboración	Capacidad de establecer relaciones interpersonales armónicas que lleven a la consecución de metas grupales. Implica el entendimiento de normas sociales y de comportamiento, el reconocimiento de los recursos de la familia, escuela y comunidad; y el ejercicio de habilidades de escucha y comunicación efectiva, trabajo en equipo y el manejo de conflictos.
ELIGE T	▪ Toma de decisiones	Capacidad para implementar estrategias para establecer metas, evaluar situaciones y resolver problemas que contribuyan al desempeño académico, estilos de vida sanos equilibrados, ética académica, profesional y responsabilidad social.
	▪ Perseverancia	Capacidad para tomar decisiones constructivas y autónomas en diferentes contextos. Implica establecer metas, evaluar situaciones y resolver problemas tomando en cuenta los valores, metas y bienestar tanto personales como de los demás. Implica la capacidad de que el individuo tome decisiones por sí.



## Infografía: Las 10 cosas que debes saber sobre Construye T

Después de completar las actividades correspondientes a la Sesión 2 “El nuevo diseño Construye T para la enseñanza de las HSE en los planteles de educación media superior” revisa la infografía anexa. Podrás encontrarla en documento PDF para descargar en la plataforma.





## Referencias clave que informan el modelo de Construye T

A continuación encontrarás otras referencias bibliográficas de programas similares a Construye T en diferentes partes del mundo así como material con información sobre su justificación, forma en que se implementa, objetivos y resultados que han tenido.

- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barr, Dennis J.; Boulay, Beth; Selman, Robert L.; McCormick, Rachel; Lowenstein, Ethan; Gamse, Beth; Fine, Melinda; Leonard, M. B. (2015). A Randomized Controlled Trial of Professional Development for Interdisciplinary Civic Education: Impacts on Humanities Teachers and Their Students. *Teachers College Record*, 117 (4), 1–52. Retrieved from <http://www.tcrecord.org.ezproxy.library.wisc.edu/library/content.asp?contentid=17470>
- Bisquerra, R. (2003). Educación socioemocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa* , XX1, 1, 7-43
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación* XX1, 10, 61–82. <http://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Bisquerra Alzina, R., Pérez E., N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances en Supervisión Educativa* . Revista no 16 - Mayo 2012.
- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa, J., Reyes, M., & Salovey, P. (2010). Emotion regulation ability, job satisfaction, and burnout among British secondary school teachers. *Psychology in the Schools* , 47, 406-417
- CASEL. (2015). 2015 CASEL guide: Effective social and emotional learning programs—Middle and high school edition. Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning. CASEL . Retrieved from <http://secondaryguide.casel.org/>
- Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D., & Rodríguez, E. (2016). Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 2. Cómo Trabajar con las emociones, autoconocimiento y autorregulación. México: Atentamente Consultores AC.

- Chernicoff, L., & Rodríguez, E. (2016). Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 1. Panorama general. Cultivar calma y discernimiento. México: Atentamente Consultores AC.
- Construye T. (2017). Disponible en sitio Web de Construye T: <http://www.construyet.org.mx/>
- Davidson, R., Dunne, J., Eccles, J. S., Engle, A., Greenberg, M., Jennings, P., ... Vago, D. (2012). Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education. *Child Development Perspectives*, 6(2), 146–153. <http://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., & Taylor, R. D. (2011). The Impact of Enhancing Students 'Social and Emotional Learning : A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions, 82(1), 405–432. <http://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2014). Self-control in school-age children. *Educational Psychologist*, 49(3), 199–217.
- Durlak, J. A. (Ed.). (2015). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. Guilford Publications.
- Farrington, C.A., Roderick, M., Allensworth, E., Nagaoka, J., Seneca Keyes, T., Johnson, D. W., & Beechum, N. O. (2012). *Teaching Adolescents to Become Learners: The Role of Noncognitive Factors in Shaping School Performance*. Chicago: UChicago Consortium Authors.
- Gross, J. (2015). *Handbook of emotion regulation*, 2nd. Edition. New York: Guilford Press.
- Heckman, J. J., & Kautz, T. (2012). Hard evidence on soft skills. *Labour Economics*, 19 (4), 451–464.
- Hinton, C., Miyamoto, K., & della Chiesa, Bruno (2008). Brain Research, Learning and Emotions: Implications for Education Research, Policy and Practice. *European Journal of Education*, 43(1), 87-103.
- Jones, S.M., Brush, K., Bailey, R., Brion-Meisels, G., McIntyre, J., Kahn, J., Nelson, B., & Stickle, L. (2017) Navigating SEL from the Inside Out. Published on line. Harvard School of Education with funding from the Wallace Foundation. Retrieved May 15, 2017 from

<http://www.wallacefoundation.org/knowledge-center/Documents/Navigating-Social-and-Emotional-Lea rning-from-the-Inside-Out.pdf>

- Joseph A. Durlak, Celene E. Domitrovich, Roger P. Weissberg and Thomas P. Gullotta (2015-05-18). Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice (p. 3). Guilford
- Modelo educativo para la educación obligatoria. (2017). 1st ed. [ebook] Ciudad de México: Secretaría de Educación Pública. Disponible en: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/198738/Modelo\\_Educativo\\_para\\_la\\_Educacion\\_Obligatoria.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/198738/Modelo_Educativo_para_la_Educacion_Obligatoria.pdf)
- Nagaoka, B. J., Farrington, C. A., Ehrlich, S. B., Heath, R. D., Johnson, D. W., Dickson, S., Hayes, K. (2015). Foundations for young adult success: A developmental framework. The University of Chicago Consortium on Chicago School Research. Retrieved from <https://consortium.uchicago.edu/publications/foundations-young-adult-success-developmental-framework>
- OECD (2015), Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills , OECD Skills Studies,OECD Publishing.
- Sawyer, R. K. (Ed.). (2005). The Cambridge handbook of the learning sciences . Cambridge University Press.
- SEP (2017). Aprendizajes clave para la educación integral. Disponible en: [http://www.aprendizajesclave.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES\\_CLAVE\\_PARA\\_LA\\_EDUCACION\\_INTEGRAL.pdf](http://www.aprendizajesclave.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES_CLAVE_PARA_LA_EDUCACION_INTEGRAL.pdf)
- Park, D., Tsukayama, E., Goodwin, G. P., Patrick, S., & Duckworth, A. L. (2016). A tripartite taxonomy of character: Evidence for intrapersonal, interpersonal, and intellectual competencies in children. *Contemporary Educational Psychology* , 48, 16–27. <http://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.08.001>
- Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (Eds.). (2014). International handbook of emotions in education . Routledge.
- Sánchez Puerta, M. L., Valerio, A., & Bernal, M. G. (2016). Taking Stock of Programs to Develop Socioemotional Skills: A Systematic Review of Program Evidence . Retrieved from [https://ezp.lib.unimelb.edu.au/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eds\\_wbe&AN=eds\\_wbe.978.1.4648.0872.2&site=eds-live&scope=site](https://ezp.lib.unimelb.edu.au/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eds_wbe&AN=eds_wbe.978.1.4648.0872.2&site=eds-live&scope=site)

- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <http://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tang, Y. Y., & Posner, M. I. (2009). Attention training and attention state training. *Trends in cognitive sciences*, 13(5), 222-227.
- Tuirán, R. y Villaseñor, P. (2016). El desarrollo de habilidades socioemocionales: una apuesta educativa rentable. *Este País*, 315, Julio. Retrieved from <http://www.estepais.com/articulo.php?id=685>.
- VanPatten, B., & Williams, J. (Eds.). (2014). *Theories in second language acquisition: An introduction*. Routledge.
- Williams de Fox, S. (2014). *Las emociones en el aula. Propuesta de educación emocional para el aula*, Buenos Aires, Argentina, AIQUE Grupo Editor.



# Sesión

# 3

**Las habilidades socioemocionales se  
pueden entrenar**



## Descripción de sesión 3.- Las habilidades socioemocionales se pueden entrenar

**En esta sesión lograrás:**

- Reconocer que las HSE son maleables y se pueden entrenar.
- Comprender qué es la neuroplasticidad y cómo se relaciona con las HSE.
- Aprender qué es la atención, la mente del chango como modelo pedagógico y las ventajas de una mente atenta.
- Comprender la relación entre la regulación de la atención y la regulación de las emociones.

## Contenidos de la sesión:

3 Las habilidades socioemocionales se pueden entrenar

3.1 ¿Las HSE se pueden entrenar?

3.1.1 Por qué sí podemos entrenar las HSE

3.1.2 ¿Podemos hacer algo al respecto?

3.1.3 Neuroplasticidad

3.2 Neuroplasticidad en acción para desarrollar HSE

3.2.1 Podemos cambiar

3.2.2 Como cualquier otra habilidad las HSE se pueden desarrollar

3.2.3 ¿Cómo funciona este proceso?

3.2.4 ¿Qué cambios de hábitos y habilidades has tenido?

3.3 Calmar a la mente a través del entrenamiento de la atención

3.3.1 Una herramienta básica: la atención

3.3.2 Un modelo pedagógico: la mente de chango

3.3.3 La atención se puede dirigir voluntariamente

3.3.4 Beneficios de una mente atenta

3.4 Regula tu atención para regular tus emociones y tu estrés

3.4.1 Relación entre atención y regulación emocional

## Secuencia didáctica de la sesión:

### 1.- Bloque: ¿Las habilidades socioemocionales se pueden entrenar?



#### 1.1- Cápsula.- ¿Las habilidades socioemocionales se pueden entrenar?

-Bienvenida a la sesión

-¿Las habilidades socioemocionales se pueden enseñar y aprender?

-Podemos cambiar: neurogénesis y neuroplasticidad



#### 1.2- Vídeo.- Neuroplasticidad.

- ¿Qué es la neuroplasticidad?



#### 1.3- Cápsula.- Neuroplasticidad en acción para desarrollar HSE.

-Lo que sentimos, lo que pensamos y cómo nos comportamos son simplemente hábitos.

-Como cualquier otra habilidad, las habilidades socioemocionales se pueden desarrollar

-¿Cómo se modifica un hábito, cómo se desarrolla una habilidad?

-La mente puede crear nuevos hábitos, nuevas maneras de sentir, pensar y actuar

-Podemos dejar atrás los hábitos que queremos abandonar y cultivar y fortalecer los hábitos que queremos conservar



1.4.- Para Reflexionar.- ¿Qué cambios de hábitos has tenido?

## 2.- Bloque: Calmar la mente a través del entrenamiento de la atención.



2.1.- Cápsula.- La mente inquieta.

- Uno de los factores más importantes para la regulación emocional es la posibilidad de regular la atención
- Agitación mental: un modelo pedagógico de la mente, la mente de chango
- La mente de chango y el estrés
- Entrenar la mente para calmarla
- Ejercicio: reconocer y mover voluntariamente nuestra atención
- Estrategia para aquietar a la mente: poner la atención en las sensaciones de la respiración
- Cómo ganar control sobre la agitación mental
- Ventajas de mover la atención voluntariamente



2.2.- Ejercicio escrito.- Ventajas de una mente atenta.



2.3- Cápsula.- Regula tu atención para regular tus emociones y tu estrés.

- Relación entre atención y regulación emocional.



## Entrenamiento de la semana

Técnica de la atención en la respiración.



## Para reflexionar: ¿Qué cambios has tenido?

Recuerda y escribe algún cambio de hábito que has logrado en tu vida y describe qué tan fácil o difícil te fue hacerlo. Puede ser un cambio de conducta como lograr despertarte más temprano todos los días, algo que ya no haces como dejar de fumar, alguna actitud que modificaste como ya no ser tan celoso, etc.

---

---

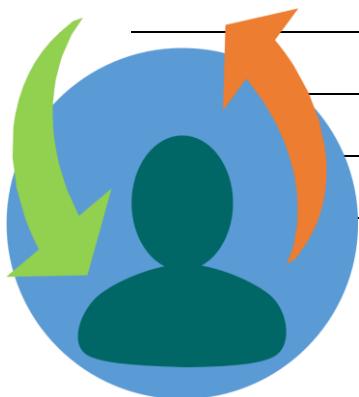
---

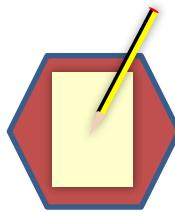
---

---

---

---





## Ejercicio escrito: Ventajas de una mente atenta

Ya hemos visto cómo el chango de la mente genera problemas recurrentes en múltiples ámbitos, pero ¿tiene algo que ver con tu experiencia?

A continuación haremos una reflexión para dimensionar el impacto de la atención fuera de balance en nuestra propia vida. En tu cuaderno responde a las siguientes preguntas:



1. Recuerda algún momento en el que tu chango de la mente estaba vuelto loco.

- a. ¿Cómo te sentías en ese momento?
- b. ¿Cómo actuaste?

---

---

---

---

2. Analiza si te hubiera servido PARAR y respirar por un momento en ese instante. ¿Cómo hubieras reaccionado? ¿Cómo hubiera sido una respuesta tuya con una mente más calmada y clara?

---

---

---

---





## Entrenamiento de la semana: Técnica de atención en la respiración

Realiza la técnica de atención en la respiración durante 2 minutos al día por una semana.

Puedes descargar en tu celular el audio que encontrarás en la sección de Material Audiovisual y en la Sesión 3 del Curso Básico Líderes Construye T para guiarte en la práctica.

Te recomendamos escoger un momento del día para que te acostumbres a hacerlo más o menos a la misma hora todos los días y sea más fácil que se genere un hábito, aunque esto no es esencial.

### **Postura del cuerpo**

Siéntate cómodamente con la espalda erguida y el resto del cuerpo relajado. Si te sientes cómodo con los ojos abiertos déjalos abiertos. Si prefieres tener los ojos cerrados, déjalos cerrados.

### **Tres respiraciones**

Respira profundamente tres veces. Inhalá por la nariz e intenta que el aire llegue hasta la parte baja del abdomen y que se llene el torso.

Al exhalar, hazlo con un suspiro de alivio, de descanso, dejando ir toda la tensión. Aprovecha cada exhalación para relajar el cuerpo y la mente.

### **Relajación**

Por un momento observa tu cuerpo y tu mente. Date la oportunidad de descansar un momentito. Observa si hay tensión muscular extra e innecesaria en el cuerpo y en la medida de tus posibilidades suelta esa tensión.

Empieza revisando la cara y la cabeza, observa si hay tensión muscular en la frente, en los ojos, en la boca y la mandíbula. Si puedes soltar suelta la tensión y si no lo puedes hacer no te preocupes, sólo nota la tensión, no pasa nada.

Revisa si hay tensión en la garganta, en el cuello, en los hombros, en los brazos, observa si hay tensión en el pecho, en el abdomen, en la parte alta de la espalda, en la parte media y en la parte baja, relaja la cadera y deja que se asiente sobre el cojín de la silla y déjala descansar, relaja las piernas y los pies.

Realiza una revisión breve del cuerpo y nota si hay alguna otra parte del cuerpo que no hayas soltado la tensión y observa si la puedes soltar.

### **Atención al respirar**

Ahora simplemente nota el respirar, nota que estás respirando, y voluntariamente lleva tu atención a las fosas nasales, nota la inhalación y la exhalación.

Si la atención se va a otra cosa regrésala al respirar suavemente. Si te sientes cansado/a aprovecha cada inhalación para sentir que tanto el cuerpo como la mente se refrescan y se aclaran.

Si te sientes tenso o agitado aprovecha cada exhalación para relajarte y soltar la tensión.  
El cuerpo relajado y la mente atenta al respirar.

### **Motivación**

Termina esta práctica deseando que estas técnicas que estás aprendiendo puedan ser de beneficio a ti mismo/a y a las personas que te rodean.



# Sesión 4

## Primeros pasos para arrancar el programa



## Descripción de sesión 4.- Primeros pasos para arrancar el programa

**En esta sesión lograrás:**

- Entender tus responsabilidades dentro del programa Construye T.
- Identificar los pasos a seguir para comenzar con la implementación del programa Construye T.

## Contenidos de la sesión:

### 4. Implementación

- 4.1 Estrategia general
- 4.2 Quiénes
- 4.3 Materiales
- 4.4 Programa de capacitación y seguimiento
- 4.5 Primeros pasos para arrancar el programa
- 4.6 Preguntas frecuentes

## Secuencia didáctica de la sesión:

### 1.- Bloque: Lo esencial sobre la estrategia de implementación

1.1- Cápsula.- Introducción: lo esencial sobre la estrategia de implementación.



-Bienvenida

-Para que el programa cumpla sus objetivos, no basta un buen diseño, es indispensable asegurar una correcta implementación.



1.2- Lectura: Las habilidades socioemocionales en el nuevo modelo educativo.



1.3- Para Reflexionar.- La estrategia Construye T.

1.3.1- Preguntas Frecuentes

### 2.- Bloque: Quiénes y visión



2.1.- Cápsula.- Quiénes. Los actores clave del programa. El papel del docente. El papel de directores y tutores Construye T como líderes del programa.

-Dos elementos clave para la implantación del programa Construye T.

-Los actores clave del programa

-El papel del docente

-El papel de directores y tutores Construye T como líderes del programa



2.2.- Audio.- Visión en cuatro pasos.

### 3.- Bloque: Materiales, estrategia y seguimiento. Primeros pasos.



3.1- Cápsula.- Materiales, estrategia de capacitación y seguimiento.

-Materiales del programa

-Estrategia de implementación

-Los recursos con los que cuenta el docente, tutor Construye T y director para implementar el programa

-La estrategia de capacitación



3.2- Cápsula.- Tutorial: Primeros pasos.

-Estrategia de seguimiento al programa en tu plantel

-Primeros pasos para el director y tutor Construye T

## Para saber más...



Vídeo.- El Efecto Pigmalión.



Vídeo.- ¿Qué es una mentalidad de crecimiento?



Infografía.- Capacitación en Construye T.



Preguntas frecuentes acerca del programa Construye T y su implementación.



Formatos de asignación de variaciones.



Perfil, parámetros e indicadores para docentes y técnicos docentes en Enseñanza Media Superior.

## PARA REFLEXIONAR: “Las habilidades socioemocionales en el Nuevo Modelo Educativo”

Descarga el documento “Las habilidades socioemocionales en el NME” en la sesión 4 del curso básico Líderes Construye T, en el apartado “Lo esencial sobre la estrategia de implementación”. Esta lectura ya la pudiste hacer en la primera sesión, si ya la realizaste, te invitamos a contestar las siguientes preguntas:

1.- ¿Qué habilidades socioemocionales enfatiza el programa Construye T?

---

---

2.- ¿Cómo se van a incorporar las HSE en el currículo?

---

---

3.- ¿Quiénes tendrán un rol importante en la implantación del programa?

---

---

4.- ¿Con qué recursos contarán los docentes para implementar el programa?

---

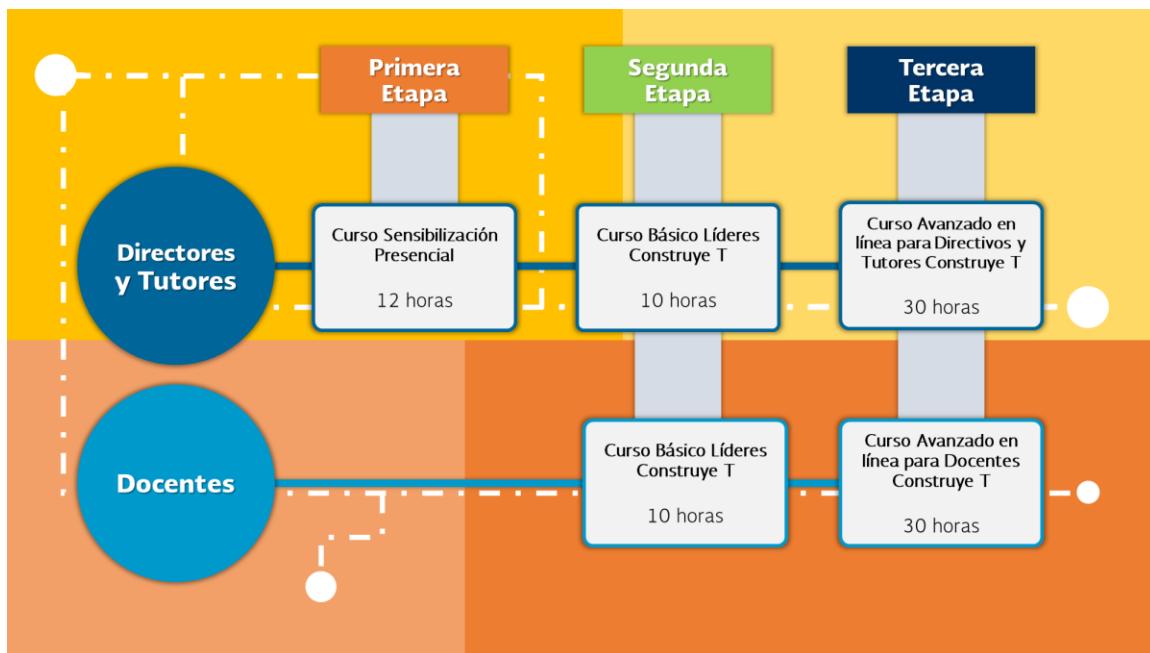
---

5.- ¿Cuál es la habilidad socioemocional que se trabajará en el primer semestre?

---

---

## Para saber más... Infografía de capacitación en Construye T



# Para saber más... Preguntas frecuentes del Programa Construye T

## Preguntas acerca de los materiales y estrategias anteriores de Construye T

### ¿Qué pasará con el material que usábamos antes en Construye T como las fichas, webinars y otros?

El programa Construye T se ha enriquecido y a partir del ciclo 2017-18 te facilitará nuevos materiales.

La estrategia de implantación consiste en que todos los docentes implementen en sus clases las lecciones de aprendizaje del nuevo programa, las cuales están articuladas en un currículo y cuentan con un diseño instruccional específico.

Las fichas y otros materiales desarrolladas anteriormente estarán disponibles como recursos adicionales en la página de internet de Construye T. ¡Síguelos usando como un material de apoyo adicional!

### ¿Qué pasará con las fichas?

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

### ¿Qué pasará con las Comunidades de Aprendizaje Socioemocional?

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.

Si en tu plantel ya se había integrado una Comunidad de Aprendizaje Socioemocional (CAS) aprovechen este espacio de trabajo para los propósitos mencionados. Si el plantel tiene programadas otras actividades relacionadas con la mejora de los ambientes escolares, también pueden emplear estas estructuras para trabajar con Construye T. En un futuro, las

actividades del programa también se podrán llevar a cabo como parte de la estrategia de las Academias de la educación media superior.

Si en tu plantel no hay CAS u otras estructuras donde los tutores Construye T puedan facilitar los cursos de capacitación en línea o dar seguimiento a las preguntas de los docentes, les recomendamos organizar al menos una o dos sesiones al mes en las que el tutor se reúna con los docentes para resolver dudas. Más adelante les facilitaremos los lineamientos y herramientas para poner en marcha estas sesiones de retroalimentación y seguimiento.

## Preguntas frecuentes de los directores y tutores sobre la implantación del programa

### ¿Qué criterio debo usar para asignar las variaciones a los docentes?

En este semestre todos los docentes de los seis semestres trabajarán la habilidad de autoconocimiento.

Para asignar el material, elige seis maestros de cada grupo, de cada semestre.

A cada uno de estos seis maestros asignales una variación.

Hay cuatro variaciones de contenido genérico y dos variaciones que tienen contenido disciplinar. Los que tienen contenido disciplinar son del campo de matemáticas y de humanidades.

Cabe señalar que aunque los contenidos de estas dos variaciones son disciplinares, es decir, relacionados con matemáticas y humanidades respectivamente, pueden ser enseñados por cualquier docente pues el enfoque está puesto en las habilidades socioemocionales, más que en las disciplinas.

Entonces a cada uno de los seis docentes les va a corresponder una variación diferente.

La variación que corresponde a matemáticas idealmente se asignará a un docente que imparta alguna de las materias de ese campo disciplinar o temas afines. De igual forma el de humanidades conviene que lo imparta un docente de ética y valores, literatura, filosofía o temas similares.

Las otras cuatro variaciones se pueden repartir indistintamente entre los demás profesores.

Lo más importante es que los seis docentes de un grupo tengan una variación diferente para que los estudiantes no repitan lecciones. Puedes usar el formato de asignación de variaciones que está en los recursos complementarios de la sesión para organizar cómo vas a repartirlos.

### ¿Qué pasa si un grupo lleva más de seis clases?

Si un grupo tiene más de seis clases, habrá algún docente que no dé lecciones de habilidades socioemocionales.

### ¿Cuántas lecciones se tienen que dar al semestre?

Cada maestro dará un total de 12 lecciones al semestre. El programa está diseñado para que los docentes impartan una lección semanal, pero habrá semanas en que no sea posible impartirla debido a días festivos u otras actividades.

### ¿Qué pasa si en mi plantel tenemos más de seis asignaturas por semestre para cada grupo?

Eliges a seis docentes de esas asignaturas para designar cada variación. El resto no tiene la responsabilidad de implementar lecciones del programa.

### ¿Qué pasa si un docente es responsable de impartir dos asignaturas a un mismo grupo?

Sólo se asigna una variación.

### ¿Qué pasa si un mismo profesor imparte clases en diferentes grupos?

Sólo se le asigna una variación para un grupo. Busca la manera en la que todos los grupos donde da clases este docente, tengan asignados las seis variaciones.

### ¿Qué hago si tengo dudas o sugerencias para la implementación del programa?

Es importante que durante el proceso nos hagas saber tus inquietudes, recomendaciones, sugerencias. Tu retroalimentación nos ayuda a mejorar el programa y a asegurarnos que cumple con su propósito. En breve te informaremos la vía de comunicación que utilizaremos.

## Preguntas frecuentes de los docentes.

### ¿Qué pasa si no hay una variación de mi materia?

Puedes usar la variación que más se parezca a la materia que enseñas. Por ejemplo si impartes la clase de lógica, implementa la variación de matemáticas. O bien, puedes usar una variación genérica. Recuerda que si bien algunas lecciones tienen contenido disciplinar, las variaciones están diseñadas para que cualquier docente, sin distinción, pueda enseñarla. No tienes que ser un experto en la materia.

### ¿Tenemos que seguir las actividades al pie de la letra?

Sí. En un principio te recomendamos que las sigas tal como te las damos. Con el tiempo tendrás más experiencia para hacer variaciones sin perder de vista el objetivo de cada lección.

Las lecciones están ordenadas para desarrollar las habilidades socioemocionales gradual y progresivamente. Si no se sigue la programación que proponemos es fácil que se confunda el objetivo de la sesión o que haya lagunas en el desarrollo de las habilidades.

### ¿Además de las variaciones tendremos otro material de apoyo?

Sí. Además de las variaciones, contarás con videos donde se modelan las lecciones a impartir y tendrás un repositorio de materiales de apoyo que iremos actualizando a lo largo de los próximos meses. Contarás con un espacio web donde dialogar con tus colegas sobre las lecciones, cómo son sus experiencias, consejos y dudas que pudieran surgir.

### ¿Qué hago si tengo dudas o sugerencias para la implementación del programa?

Acércate al tutor Construye T. El tutor de tu plantel podrá resolver algunas dudas o las podrá canalizar con nosotros.

*Sabemos que aún quedan preguntas pendientes por resolver por lo que a lo largo del programa te daremos la información que aclare las inquietudes. Agradecemos tu paciencia en este proceso de innovación. Recuerda que es la primera vez que este diseño se implementa y lo iremos afinando juntos para que el programa rinda los frutos que esperamos.*

*¡Gracias por tu participación!*

## Para saber más... Lectura: Parámetros e indicadores para docentes y técnicos docentes en EMS

En la sección Para saber más de la sesión 4 del Curso Básico Líderes Construye T encontrarás la lectura “Parámetros e indicadores para Docentes y Técnicos en EMS”

### PERFIL, PARÁMETROS E INDICADORES PARA DOCENTES Y TÉCNICOS DOCENTES EN EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR • SUBSECRETARÍA DE PLANEACIÓN Y EVALUACIÓN DE POLÍTICAS EDUCATIVAS • COORDINACIÓN NACIONAL DEL SERVICIO PROFESIONAL DOCENTE

# Para saber más... Machote de asignación de variaciones

## FORMATO DE ASIGNACIÓN DE VARIACIONES CONSTRUYE T

Nombre del plantel: \_\_\_\_\_

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

Grupo:	1	Semestre:	1º	Fecha:	22.08.17
Nombre del docente:		Materia que imparte:		Campo disciplinar	
Maria Paz		Matemáticas		Matemáticas	
Consuelo Baños		Ética y valores		Humanidades	
Guadalupe Ríos		Español		Comunicación	
Martin del Monte		Civismo		Ciencias Sociales	
Laura Garza		Ciencias		Ciencias experimentales	
Juan Guerra		Física		Genérico	

Grupo:	_____	Semestre:	_____	Fecha:	22.08.17
Nombre del docente:	_____	Materia que imparte:	_____	Campo disciplinar	
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

Grupo:	_____	Semestre:	_____	Fecha:	22.08.17
Nombre del docente:	_____	Materia que imparte:	_____	Campo disciplinar	
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

Grupo:	_____	Semestre:	_____	Fecha:	22.08.17
Nombre del docente:	_____	Materia que imparte:	_____	Campo disciplinar	
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

# Glosario curso básico Líderes Construye T: La importancia de las habilidades socioemocionales



Amígdala	Es una estructura cerebral, del tamaño de una almendra, llamada coloquialmente “centinela emocional” o “alarma cerebral”. Forma parte del sistema límbico y su función principal es participar en la activación y regulación de emociones. Gran parte de la información que desata una reacción emocional entra directamente a la amígdala, de forma veloz y automática, y sin ser procesada genera una reacción en el cuerpo.
Armónico	Armonioso, con armonía (equilibrio, proporcionalidad y correspondencia adecuada) entre sus pares.
Aspiración	Deseo intenso de conseguir un objetivo que se considera muy importante.
Atención	La atención es el proceso cognitivo que permite enfocar los recursos sensoperceptuales y mentales en un estímulo particular. Regular la atención implica orientarla hacia la tarea a realizar así como monitorear, detectar, filtrar y dejar ir elementos distractores. La atención es fundamental para la regulación de la conducta y las emociones.
Autoconocimiento	Es la habilidad de un individuo para conocerse y valorarse. Implica desarrollar la capacidad de identificar, nombrar y entender las emociones, metas y valores, así como de expresar los sentimientos de forma contextualmente apropiada. Está relacionada con las actitudes, creencias y el aprecio del individuo sobre sí mismo, y la confianza en su capacidad de cambio para lograr metas.

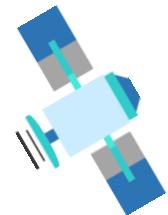


Autorregulación	Es la capacidad para regular la atención, las emociones y la conducta. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento. Se relaciona con la capacidad de utilizar estrategias para regular la intensidad, duración, frecuencia o forma de responder ante las emociones, para favorecer el aprendizaje, la convivencia y el logro de metas.
Bullying	Es un término en inglés que se utiliza para designar al maltrato entre pares. El concepto refiere toda forma de maltrato físico, verbal o psicológico que se produce entre escolares, de forma reiterada y a lo largo del tiempo.
Campo disciplinar	Son áreas que comprenden contenidos y habilidades básicas y comunes para los estudiantes de educación media superior en cinco áreas de conocimiento: matemáticas, ciencias experimentales, comunicación, ciencias sociales y humanidades.
Claridad mental	En este contexto es la capacidad de un individuo de reflexionar sobre sus propios pensamientos, emociones y maneras de interpretar el mundo, e identificar la relación entre cognición, emoción y conducta. Implica el uso de la inteligencia para evaluar de forma sistemática la objetividad de los propios pensamientos y juicios. Depende del fortalecimiento de ciertas actitudes o disposiciones mentales del individuo, como la curiosidad, una mentalidad de cambio, y la disposición para analizar de manera habitual su forma de interpretar el mundo.
Conductas de riesgo	La conducta de riesgo se define como la búsqueda repetida del peligro, en la que la persona pone en juego su vida. Estas conductas reflejan una atracción por el riesgo y, en especial, por las sensaciones fuertes relacionadas con el enfrentamiento, con el peligro y la muerte. Algunas conductas de riesgo en la educación

media superior son la violencia, las adicciones o el embarazo no deseado.

Conoce T	Son aquellas habilidades socioemocionales que facilitan en el sujeto el conocimiento de sí mismo, y su capacidad para regularse.
----------	--

Construye T	Programa pionero en el desarrollo de habilidades socioemocionales que busca incidir directamente en la educación integral de los estudiantes de nivel medio superior y, de manera indirecta, en la prevención de conductas de riesgo, tales como la violencia, las adicciones o el embarazo no deseado, que pueden truncar su trayectoria educativa.
-------------	--



Control de impulsos	Habilidad para resistir o retardar un impulso (urgencia que obliga a la acción), motivo o tentación actual, que implica la capacidad para aceptar nuestros impulsos agresivos y controlar la agresión, la hostilidad y la conducta irresponsable.
---------------------	---

Corteza prefrontal	La corteza prefrontal se encuentra en el lóbulo frontal del cerebro. Se encarga de procesar la información proveniente de otras áreas cerebrales y se relaciona con la regulación de la conducta, con la regulación emocional, con capacidades cognitivas como la memoria o el razonamiento, y con la modulación de varios aspectos de la personalidad.
--------------------	---

Currículo	Cada vez menos se concibe como una lista de contenidos, y más como la suma y organización de parámetros que favorecen el desempeño de los estudiantes. Éste da lugar a una particular ecología del aprendizaje, es decir, a las relaciones simples y complejas que se producen entre los actores (estudiantes, profesores, directivos, padres, autoridades, etc.) que participan del hecho educativo, y su interacción con el contexto del que forman parte. Entre los parámetros que dan forma al currículo destacan:
-----------	--

¿Para qué se aprende? ¿Cómo y con quién se aprende? ¿Qué se aprende?, es decir, los fines, la pedagogía y los contenidos.

### Determinación

Valor, firmeza o resolución en la manera de actuar.

### Desarrollo cognitivo

Fortalecimiento de los distintos aspectos que permiten al individuo construir conocimiento, tales como la experiencia, la memoria, la atención, el lenguaje, la percepción o la abstracción, entre otros. El desarrollo cognitivo no es un proceso separado del desarrollo emocional o físico, se complementa con ambos. Se vincula particularmente con el aprender a aprender y aprender a hacer; pero hoy se sabe que se ve favorecido de manera importante por la relación con los otros, es decir, aprender a convivir.

### Diseño instruccional

Son las disposiciones para implementar el programa que contienen procesos y materiales precisos para el óptimo desarrollo de las lecciones.

### Efecto Pigmalión

En psicología y pedagogía el efecto Pigmalión se refiere a que las expectativas de los profesores sobre los estudiantes influyen en su desempeño.

### Elige T

Son aquellas habilidades socioemocionales que facilitan la toma de decisiones de manera reflexiva y responsable en distintos ámbitos de la vida, así como la capacidad de perseverar para lograr tus metas.

### Empatía

Conciencia de las emociones, preocupaciones y necesidades de otros.

### Giro fusiforme

El giro fusiforme es un área del cerebro localizada en el lóbulo temporal. También se conoce como giro occipitotemporal. Sus funciones se asocian con el procesamiento de la información del

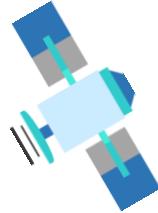
color, el reconocimiento de rostros y del cuerpo, el reconocimiento de palabras, el reconocimiento de números y la identificación de categorías.

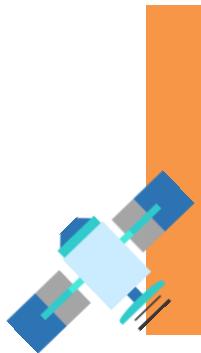
Guía para el docente	Documento que contiene los lineamientos y pasos a seguir para la correcta implementación de una lección en el aula.
Habilidades socioemocionales (HSE)	Son las habilidades que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, definir y alcanzar metas personales.
Habilidades socioemocionales genéricas Construye T	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Autoconocimiento</li><li>2. Autorregulación</li><li>3. Conciencia social</li><li>4. Colaboración</li><li>5. Toma de decisiones responsable</li><li>6. Perseverancia</li></ol>
Herramientas transversales Construye T	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atención</li><li>• Claridad mental</li><li>• Lenguaje emocional</li></ul>
Hoja de trabajo para el estudiante	Incluye los temas y ejercicios que el alumno realiza para una lección.
Implementar	Poner en funcionamiento o llevar a cabo una cosa determinada.
Infografía	Es una combinación de textos e imágenes explicativas, cuyo propósito es comunicar información de manera visual para facilitar su comprensión.

Inherente	Que por su naturaleza está de tal manera unido a algo, que no se puede separar de ello.
Inteligencia Emocional	A decir de Salovey y Meyer, quienes acuñaron el término, es la “habilidad de monitorear las emociones propias y las de otros, discriminar entre ellas y usar esa información emocional para guiar la manera de pensar y de actuar”. Otros autores han llamado a la inteligencia emocional conciencia emocional o habilidades socioemocionales.
Lección	Se integra del contenido y actividades a desarrollar cada semana durante 20 minutos.
Lenguaje emocional	El lenguaje emocional implica identificar y expresar con precisión lo que sentimos. Esta capacidad requiere a su vez cierto entendimiento acerca de las circunstancias que detonan las emociones, sus componentes y consecuencias.
Mentalidad de crecimiento	Se refiere a la creencia de que la inteligencia y otras cualidades no son cualidades innatas, sino que se pueden desarrollar con esfuerzo.
Mente-chango	Es una metáfora para exemplificar cuando la mente está distraída y agitada. Así como los changos saltan de rama en rama, la mente salta de distracción en distracción.
Navegación o navegar (informática)	También se le llama explorar. Es la acción de utilizar un navegador para visitar páginas web.
Neurogénesis	Se refiere al proceso por el cual se generan nuevas neuronas en el cerebro.

	<b>Neuroplasticidad</b>	Se refiere a la capacidad del cerebro para adaptarse y modificarse como resultado de la conducta y la experiencia, y en respuesta a nuestros pensamientos e intenciones. Se presenta a lo largo de la vida, no sólo en la infancia y en la juventud.
	<b>Nuevo Modelo Educativo (NME)</b>	Consulta la siguiente liga para descargarlo: <a href="http://goo.gl/Xgi3Sg">goo.gl/Xgi3Sg</a>
	<b>Organización Mundial de la Salud (OMS)</b>	Es el organismo de las Naciones Unidas especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.
	<b>Parlanchina</b>	Persona que habla mucho.
	<b>Patrones mentales y emocionales</b>	Se refiere a nuestros hábitos, a nuestro modo especial de actuar o pensar adquirido por la repetición de actos iguales o semejantes.
	<b>Perfil de Egreso</b>	Conjunto de conocimientos, habilidades, y valores expresadas en rasgos deseables para ser alcanzados por el estudiante al concluir la educación obligatoria. El logro de estos rasgos requiere de la interacción entre el propio estudiante, el docente y el currículo con el adecuado soporte de la escuela y el Sistema Educativo Nacional.
	<b>Perseverancia</b>	Es la capacidad de un individuo para trabajar arduamente hacia los desafíos. Implica mantener el esfuerzo y el interés en lograr metas de largo plazo o de particular relevancia para el individuo a pesar del fracaso, de la adversidad y de las distracciones que se puedan presentar.
	<b>PNUD</b>	Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. <a href="http://www.undp.org/content/undp/es/home.html">http://www.undp.org/content/undp/es/home.html</a>

Postergación de la gratificación	Es la capacidad de resistir la tentación de una recompensa inmediata y esperar una recompensa posterior.
Procesos Cognitivos	Se trata de la habilidad para asimilar y procesar datos, valorando y sistematizando la información a la que se accede a partir de la experiencia, la percepción u otras vías. Ver también desarrollo cognitivo.
Proclive	Que tiene inclinación o disposición natural hacia una cosa.
Proyecto de vida	Es el proceso de toma de decisiones para la propia vida, al asumir la libertad que cada individuo tiene para construir su identidad en interacción con su ambiente social. Es posible gracias a la adquisición de conocimientos que permitan lograr metas personales, habilidades sociales para la interacción y fortalecimiento de las capacidades emocionales de cada individuo.
Redes cerebrales	Nuestro cerebro es una compleja y eficiente red formada por un gran número de regiones, cada una con su propia tarea y función, que continuamente comparten información entre ellas.
Salud psicológica	Se refiere a la salud mental. Es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y ser capaz de hacer una contribución a su comunidad.
Surfear	Se refiere a la práctica del surf, un deporte acuático que consiste en deslizarse y hacer giros en una ola, de pie en equilibrio sobre una tabla de surf. En este curso se utiliza como metáfora, refiriéndose al deseo de que aprendamos a mantenernos en equilibrio en los retos que la vida te presenta.





### Técnica de atención en la respiración

Es una de las técnicas más recomendadas para entrenar nuestra atención. Se basa en atender a las sensaciones de la respiración en el cuerpo.

Puedes descargar un audio de 3 minutos que encontrarás en la sección de material audiovisual del módulo, que te guiará paso a paso en esta técnica.

### UNESCO

Es la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), organismo especializado del Sistema de las Naciones Unidas (ONU).

<http://www.unesco.org/new/es/general-information/about-us/>

### UNICEF

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, por sus siglas en inglés: United Nations Children's Fund. Tiene como objetivo garantizar el cumplimiento de los derechos de la infancia.

<https://www.unicef.org/es>

### Variación de la lección

Son las diferentes perspectivas de una misma lección para alternar las actividades que los docentes desarrollan con los estudiantes de un mismo grupo. Los docentes abordarán los mismos temas en cada lección pero con actividades de aprendizaje distintas y complementarias. Hay seis variaciones, una para cada uno de los cinco campos disciplinares y la sexta es una variación genérica.

### Vías Neuronales

Se refiere a los “caminos” que se forman en nuestro cerebro a través de los hábitos emocionales, de pensamiento y de acción.

# Referencias bibliográficas



## Sesión 1.- La importancia de las HSE

- Aizpuru, J.M., Artola, F. & Peñagarikano P.M.. Inteligencia Emocional. Educación post obligatoria. Bachillerato, Ciclos Formativos de Grado Medio. Gipuzkoa: Gipuzkoako Foru Aldundia.
- Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D., & Rodríguez, E. (2016). Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 2. Cómo Trabajar con las emociones, autoconocimiento y autorregulación. México: Atentamente Consultores AC.
- Chernicoff, L., & Rodríguez, E. (2016). Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 1. Panorama general. Cultivar calma y discernimiento. México: Atentamente Consultores AC.
- Darling-Hammond L. (2015) Social and Emotional Learning: critical skills for building healthy schools. En: Durlak, J.A, Domitrovich C.E, Weissberg, R.P & Gullotta T.P. (2017). Handbook of Social and Emotional Learning. Nueva York, NY: The Guilford Press
- Marco teórico Construye T. <http://www.construye-t.org.mx/inicio/construyeT>
- OECD (2015), Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills, OECD Skills Studies,OECD Publishing.
- Planes de estudio de referencia del componente básico del marco curricular común de la Educación Media Superior. (2017) Secretaría de Educación Pública, México.
- Secretaría de Educación Pública. (2017). Los Fines de la Educación en el siglo XXI: [https://docs.google.com/gview?url=http://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/207276/Carta\\_Los\\_fines\\_de\\_la\\_educacion\\_final\\_0317\\_A.pdf](https://docs.google.com/gview?url=http://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/207276/Carta_Los_fines_de_la_educacion_final_0317_A.pdf). Recuperado de: <https://www.gob.mx/sep/documentos/nuevo-modelo-educativo-99339>

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

- Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Press.
- Belloch, C. (2013). Diseño instruccional. Universidad de Valencia. Disponible en: <http://www.uv.es/~bellochc/pedagogia/EVA4.pdf>, Enero.
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61–82. <http://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Bisquerra, R. (2003). Educación socioemocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, XX1, 1, 7-43
- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (n.d.). Social and Emotional Learning. Transforming Students' Lives with Social and Emotional Learning To appear in the Handbook of Emotions in Education. Retrieved from <http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2013/09/Transforming-Students'-Lives-with-Social-and-Emotional-Learning.pdf>
- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa, J., Reyes, M., & Salovey, P. (2010). Emotion regulation ability, job satisfaction, and burnout among British secondary school teachers. *Psychology in the Schools*, 47, 406-417
- CASEL. (2015). 2015 CASEL guide: Effective social and emotional learning programs—Middle and high school edition. Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning. CASEL. Retrieved from <http://secondaryguide.casel.org/>
- Chernicoff, L., & Rodríguez, E. (2016). Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 1. Panorama general. Cultivar calma y discernimiento. México: Atentamente Consultores AC.
- Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D., & Rodríguez, E. (2016). Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 2. Cómo Trabajar con las emociones, autoconocimiento y autorregulación. México: Atentamente Consultores AC.
- Davidson, R., Dunne, J., Eccles, J. S., Engle, A., Greenberg, M., Jennings, P., ... Vago, D. (2012). Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education. *Child*

Development Perspectives, 6(2), 146–153. <http://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x>

- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2014). Self-control in school-age children. Educational Psychologist, 49(3), 199-217.
- Durlak, J. & DuPre, E. "Implementation Matters: A Review of Research on the Influence of Implementation on Program Outcomes and the Factors Affecting Implementation," American Journal of Community Psychology 41 (2008): 327–50, doi: 10.1007/s10464-008-9165-
- Durlak, J. A. (Ed.). (2015). Handbook of social and emotional learning: Research and practice. Guilford Publications.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., & Taylor, R. D. (2011). The Impact of Enhancing Students 'Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions, 82(1), 405–432. <http://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Española, R. A. (2015). Diccionario en línea. Disponible en sitio Web de la Real Academia Española, <http://www.rae.es/rae.html>
- Farrington, C.A., Roderick, M., Allensworth, E., Nagaoka, J., Seneca Keyes, T., Johnson, D. W., & Beechum, N. O. (2012). Teaching Adolescents to Become Learners: The Role of Noncognitive Factors in Shaping School Performance. Chicago: UChicago Consortium Authors.
- Heckman, J. J., & Kautz, T. (2012). Hard evidence on soft skills. Labour Economics , 19 (4), 451-464.
- Hinton, C., Miyamoto, K., & della Chiesa, Bruno (2008). Brain Research, Learning and Emotions: Implications for Education Research, Policy and Practice. European Journal of Education, 43(1), 87-103.
- Jones, S.M., Brush, K., Bailey, R., Brion-Meisels, G., McIntyre, J., Kahn, J., Nelson, B., & Stickle, L. (2017) Navigating SEL from the Inside Out. Published on line. Harvard School of Education with funding from the Wallace Foundation. Retrieved May 15, 2017 from <http://www.wallacefoundation.org/knowledge-center/Documents/Navigating-Social-and-Emotional-Learning-from-the-Inside-Out.pdf>.

- Kross, E., Ayduk, O., & Mischel, W. (2005). When asking “why” does not hurt distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological science*, 16(9), 709-715.
- Nagaoka, B. J., Farrington, C. A., Ehrlich, S. B., Heath, R. D., Johnson, D. W., Dickson, S.,...Hayes, K. (2015). Foundations for young adult success: A developmental framework. The University of Chicago Consortium on Chicago School Research. Retrieved from <https://consortium.uchicago.edu/publications/foundations-young-adult-success-developmental-framework>
- OECD (2015), Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills, OECD Skills Studies,OECD Publishing.
- Organización mundial de la salud. (2013). Salud mental un estado de bienestar. Disponible en: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)
- Park, D., Tsukayama, E., Goodwin, G. P., Patrick, S., & Duckworth, A. L. (2016). A tripartite taxonomy of character: Evidence for intrapersonal, interpersonal, and intellectual competencies in children. *Contemporary Educational Psychology*, 48, 16–27. <http://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.08.001>
- Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (Eds.). (2014). International handbook of emotions in education. Routledge.
- Sánchez Puerta, M. L., Valerio, A., & Bernal, M. G. (2016). Taking Stock of Programs to Develop Socioemotional Skills: A Systematic Review of Program Evidence. Retrieved from <https://ezp.lib.unimelb.edu.au/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbwe&AN=edsbwe.978.1.4648.0872.2&site=eds-live&scope=site>
- Sawyer, R. K. (Ed.). (2005). The Cambridge handbook of the learning sciences. Cambridge University Press.
- Tang, Y. Y., & Posner, M. I. (2009). Attention training and attention state training. *Trends in cognitive sciences*, 13(5), 222-227.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <http://doi.org/10.1038/nrn3916>

- Tuirán, R. y Villaseñor, P. (2016). El desarrollo de habilidades socioemocionales: una apuesta educativa rentable. *Este País*, 315, Julio. Retrieved from <http://www.estepais.com/articulo.php?id=685>.
- Van den Heuvel, M. P. y Hulshoff, H., (2011). Exploración de la red cerebral: una revisión de la conectividad funcional en la RMf en estado de reposo. *Psiq Biol.* 2011;18(1):28–41
- VanPatten, B., & Williams, J. (Eds.). (2014). *Theories in second language acquisition: An introduction*. Routledge.
- Williams de Fox, S. (2014), Las emociones en el aula. Propuesta de educación emocional para el aula, Buenos Aires, Argentina, AIQUE Grupo Editor.

## Sesión 3.- Las habilidades socioemocionales se pueden entrenar

- Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D., & Rodríguez, E. (2016). Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 2. Cómo Trabajar con las emociones, autoconocimiento y autorregulación. México: Atentamente Consultores AC.
- Chernicoff, L., & Rodríguez, E. (2016). Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 1. Panorama general. Cultivar calma y discernimiento. México: Atentamente Consultores AC.
- Davidson, R.J. y S. Begley (2012), The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live-and How You Can Change Them, Plume. Ekman, P. (2012). Emotions Revealed: Understanding Faces and Feelings. EUA: Weidenfeld & Nicolson.
- Oa, W. H. O. (2015). Protección de la salud de los trabajadores.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews. Neuroscience, 16(4), 213.

## Sesión 4.- Primeros pasos para arrancar el programa Construye T

- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61–82. <http://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- CASEL. (2015). 2015 CASEL guide: Effective social and emotional learning programs—Middle and high school edition. Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning. CASEL. Retrieved from <http://secondaryguide.casel.org/>
- Construye T. (2017). Disponible en sitio Web de Construye T: <http://www.construyet.org.mx/>
- Dweck, C. S. (2014). Mindsets and math/science achievement.
- Dweck, C. S., Walton, G. M., & Cohen, G. (2011). Academic tenacity. White paper prepared for the Gates Foundation. Seattle, WA.
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2014). Self-control in school-age children. *Educational Psychologist*, 49(3), 199-217.
- Real Academia Española (2015). Diccionario en línea. Disponible en sitio Web de la Real Academia Española, <http://www.rae.es/rae.html>
- Farrington, C.A., Roderick, M., Allensworth, E., Nagaoka, J., Seneca Keyes, T., Johnson, D. W., & Beechum, N. O. (2012). *Teaching Adolescents to Become Learners: The Role of Noncognitive Factors in Shaping School Performance*. Chicago: UChicago Consortium Authors.