

## 12.2

## ¿Qué me gustaría recomendar del curso?

*“Después de actuar con efectividad reflexiona en silencio al respecto. De la reflexión en silencio vendrán más acciones efectivas”.*  
Peter Drucker

– Hola, estamos haciendo una entrevista a los estudiantes que están terminando la secundaria ¿te gustaría colaborar?

– Sí, claro.

– ¿Cuál es tu nombre?

– Patricia Hernández. Me dicen Paty.

– Paty, ¿nos podrías contar brevemente qué vas a hacer el siguiente semestre y si hay algo que te preocupa?

– El semestre que viene empiezo la prepa. Me preocupa el curso de habilidades socioemocionales de *Construye T*. Por lo que me contaron son cosas interesantes pero complicadas de trabajar, algo relacionado con la psicología. Y tener que compartir mis cosas íntimas con los demás no es lo mío. No sé. Me da un poco de flojera. ¡Yo no voy a estudiar psicología! Aún no sé qué voy a hacer cuando sea grande. Preferiría usar ese tiempo en materias como español o matemáticas. Supongo que esas son las importantes, todo el mundo lo dice.

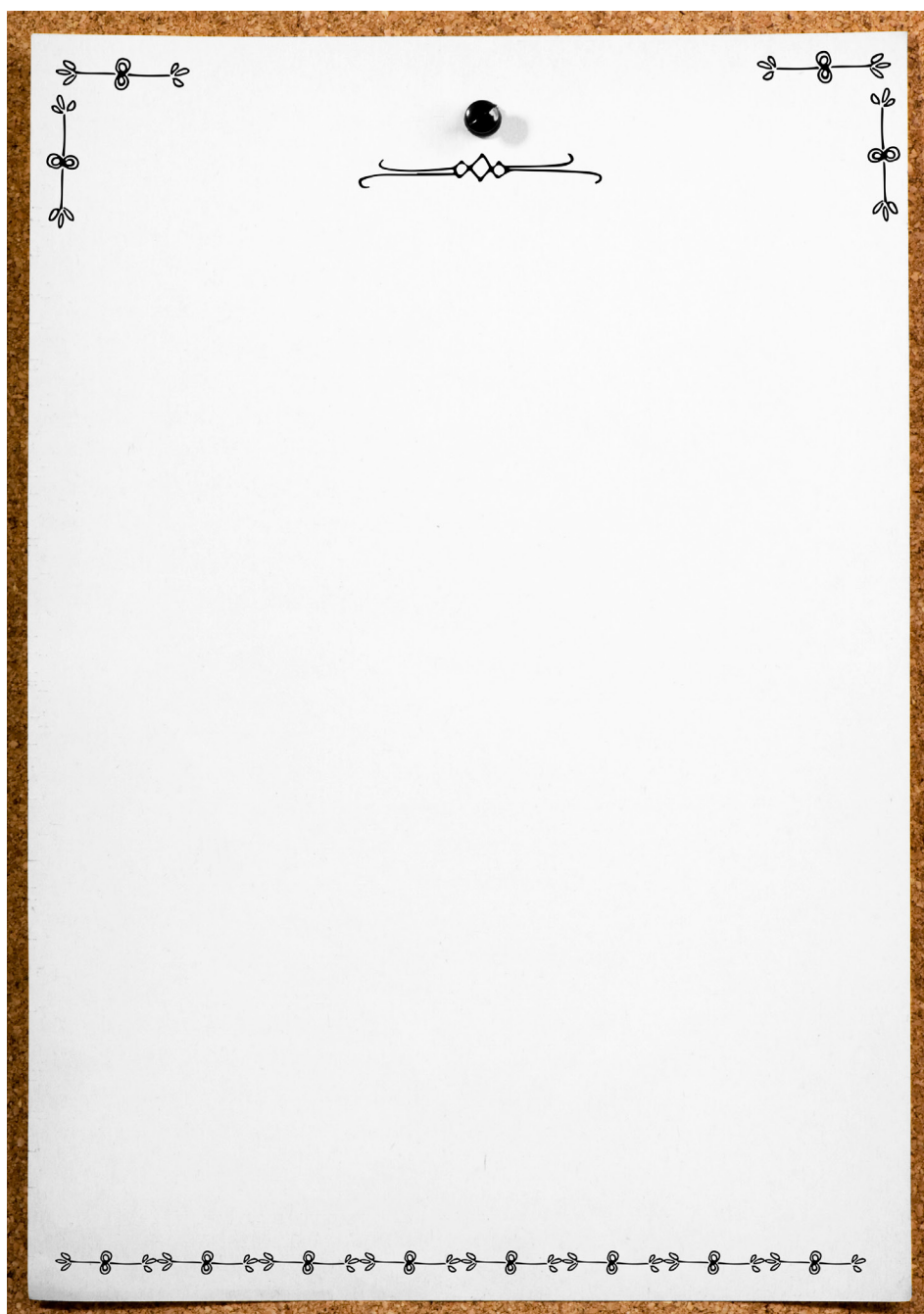
Disculpen, perdón. Es que me llegó un mensaje. ¡Ah!, nada importante.

¿En qué íbamos? ¡Ya ni me acuerdo! Bueno, no importa. El hecho es que tengo mucho miedo, no sé si voy a poder con la prepa, no sé en qué soy buena, ¿y si me va mal en todas las materias? Pero no puedo hacer nada para vencer el miedo...

– Muchas gracias Paty.

En esta lección vamos a reflexionar sobre lo que vimos en el curso y en qué nos ayudó. ¡A ver si pudiera ayudarle a Paty!

1. Comenten en equipos de tres o cuatro personas qué le dirían a Paty.
2. De forma individual, escríbele una carta a Paty. Debes incluir, como mínimo: cómo fue tu experiencia con el curso de Autoconocimiento, qué ideas tenías al empezar, cuáles de esas ideas cambiaron y cuáles no, para qué te sirvió, de qué se trata de manera general y qué le recomendarías cuando le toque llevarlo para ser un estudiante exitoso.



## GLOSARIO

### Reflexionar.

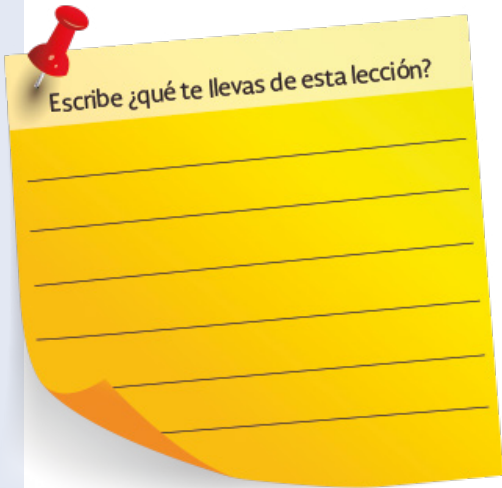
Los procesos de reflexión pueden consistir en describir y evaluar algo que se ha estudiado o experimentado. También implica conectar y descubrir relaciones entre diferentes conceptos y experiencias entre sí. Otro proceso de reflexión es el de imaginar cómo será algo en el futuro, por ejemplo imaginarnos a nosotros mismos dentro de algunos años. Finalmente, otro proceso más complejo de reflexión consiste en la integración de lo aprendido y explorado en la propia identidad.<sup>1</sup>

3. En plenaria, y si te sientes seguro, lee tu carta o comenta alguno de los puntos que escribiste.

1. J. Nagaoka, C.A. Farrington, S.B. Ehrlich et al.(2015), Foundations for Young Adult Success A Developmental Framework Young Adult Success, recuperado de <https://consortium.uchicago.edu/sites/default/files/publications/Foundations for Young Adult-Jun2015-Consortium.pdf>

## Resumen:

Para concluir el curso de Autoconocimiento es importante analizar los temas revisados, la relación entre ellos y su utilidad, así como los esfuerzos que se deben de realizar para evitar o cambiar ciertas conductas. Todo esto te ayuda a calibrar el rumbo de tu vida en la dirección de las metas que te planteaste. Recuerda que el desarrollo de las habilidades socioemocionales requiere un compromiso de vida, y que su objetivo fundamental es aumentar tu bienestar personal y contribuir a mejorar el bienestar de las personas que quieres y que te rodean.



## Para tu vida diaria

Reflexiona y escribe una estrategia que te haya parecido útil de otro compañero:

---

---

¿En qué situación propia la podrías usar?

---

---

## ¿Quieres saber más?

Esta es una carta a su “futuro yo” en la que empieza escribiendo acerca de qué le gustaría aprender de los errores que ha cometido, se pregunta acerca de los amigos que tiene en su presente, ¿estarán los mismos amigos en su futuro? Hay anhelos que tiene en estos momentos y pregunta a su “futuro yo” si los logrará. Para leer la carta, escribe en tu buscador “Querida Yo”, o [dale clic aquí.](#)