

Introducción

En las diferentes variaciones de los temas del curso se presentaron numerosas estrategias y técnicas para el desarrollo de las habilidades socioemocionales dentro del curso de *Autoconocimiento*. No obstante, el propósito subyacente a todo el plan de estudios de Habilidades Socioemocionales es aumentar el bienestar emocional, personal y social. Por eso este es un buen momento para hacer un recuento de lo estudiado y de qué manera les fue de beneficio a los estudiantes. Explicitar y compartir las estrategias es muy útil para perfeccionarlas.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes enumeren diferentes estrategias utilizadas en el curso e identifiquen cuál consideran más útil.

¿Por qué es importante?

Porque les permite revisar las estrategias que vieron en el curso y analizar cuáles fueron de utilidad.

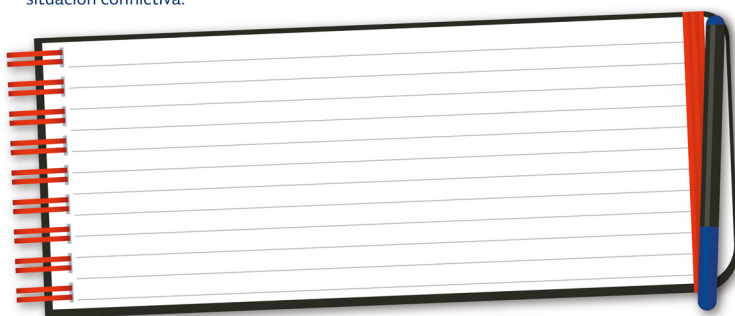
Conceptos clave

Compromiso.

“Cuando todo parezca ir en tu contra, recuerda que el avión despegó contra el viento”.
Henry Ford

- Oye, Luis, estoy un poco distraído en clase.
- ¿Cómo es eso?
- No puedo seguir la explicación del profesor. Me distraigo y cuando me doy cuenta ya perdí el hilo. Luego me molesto conmigo por estar perdiendo mi tiempo.
- ¿Sabías que hay muchas técnicas para entrenar tu atención? De hecho la investigación científica ha mostrado que con 20 minutos de práctica diaria durante dos meses ya puedes notar la diferencia. Yo te recomiendo que te levantes un rato antes, busques un lugar cómodo, bla bla... y atiendas a los sonidos... ah, también si no te funciona puedes atender a los olores... bla bla... y durante el día puedes PARAR...
- ¡Padrísimo! ¡Gracias amigo! Y a ti, ¿cual técnica te funciona mejor?
- Fíjate que yo no era de distraerme mucho, pero empecé a usar las técnicas para entrenar la atención y ahora me siento más atento. Las que más me han gustado son la de PARAR, atender al respirar y escaneo del cuerpo. Ahora, ¡hasta me siento más aliviado!
En esta lección te proponemos reflexionar sobre las técnicas aprendidas y comprometerte a hacer las que más te ayudaron.

1. Anota por lo menos tres técnicas, ideas o estrategias que aprendiste en el curso que consideres valiosas para superar una situación conflictiva.



CONSTRUYE T



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

Un momento de atención: Parar y contar respiraciones (3 ciclos)

- Explica que realizarán un ejercicio de atención y guía el ejercicio de acuerdo con las siguientes instrucciones:
- Siéntate con la espalda recta.
- Respira cinco veces profundamente y al exhalar elimina cualquier tensión, preocupación o estrés.
- Nota las sensaciones del respirar en tu abdomen, sin forzar tu respiración, sólo obsérvalas.
- Cada vez que tu mente se distraiga, regresa tu atención a cómo se siente respirar en el abdomen.



2 min.

Lectura de 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.
- Comenta que las técnicas aprendidas deben ser puestas en práctica para que cumplan el objetivo por el que fueron diseñadas.

4 min.

Actividad 1:

Se pide que los estudiantes piensen y anoten técnicas y estrategias vistas a lo largo de todo el programa.

5 min.

Actividad 2:

En plenaria, solicita que expongan las técnicas. Anótalas en el pizarrón. Ocupa todo el espacio, dejando lugar para escribir debajo de cada técnica.

5 min.

Actividad 3:

Finalmente, solicita que expongan situaciones (personales o hipotéticas) en donde se podrían usar las diferentes técnicas. Anótalas debajo de éstas.

- Observar y ver lo que proponen otros compañeros puede ayudar a proponer ideas para aplicar alguna técnica a situaciones personales.
- Puedes comentar tú sobre cómo te ayudó alguna de las técnicas estudiadas en la clase o en tu vida personal y anotarla.

2. En plenaria expongan las técnicas y estrategias que vieron y recuerden del curso. Tu profesor las va a escribir en el pizarrón con el título, grande y en el centro: **Lo que aprendimos.**
3. Debajo de cada técnica, anoten en qué situaciones podrían aplicarla.

Si puedes, toma una foto del pizarrón, imprímela y pégala a continuación. Si no, sácale la foto y guárdala para cuando quieras recordar las técnicas y compartirlas en tu casa, con tus amigos, con familiares.



Resumen:

Todos los temas del Programa *Construye T* están diseñados para que los apliques directamente a las situaciones de tu vida cotidiana. Para percibir los efectos que tienen los ejercicios en ti no bastará con conocerlos... ¡hay que aplicarlos! Por ello te recomendamos que hagas el compromiso de hacer tu mejor esfuerzo por llevarlos a la práctica, después puedes contagiar a otros y así aportar tu "granito de arena" para mejorar la relación con tus compañeros y tu familia.

1 min.

Resumen:

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

1 min.

Escribe en un minuto

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

- Cierra agradeciendo a tus estudiantes por el esfuerzo realizado a lo largo del semestre. Si lo consideras oportuno, también puedes darle la palabra a alguien que desee expresar lo que siente.
- **¡Muchas gracias a ti por tu esfuerzo y dedicación! Esperamos que este curso también haya sido de utilidad para ti.**

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Te recomendamos que tú mismo hagas un recuento de las técnicas que te presentamos y escribas en qué situaciones las aplicaste o podrías aplicarlas, tanto en tu vida personal como en tu clase.

¿Qué estrategias me ayudaron más?

Para tu vida diaria

Piensa y anota alguna situación conflictiva que hayas tenido en la semana:

¿Qué estrategia puedes aplicar o aplicaste para lidiar con ella?

GLOSARIO

Compromiso.

Se trata de un acuerdo o una promesa que establece una "obligación contraída".¹ Al aceptar un compromiso, se está asumiendo la responsabilidad personal de cumplir lo pactado.

¿Quieres saber más?

Nuestro cerebro está en constante cambio, tengamos la intención de que cambie o no. En el siguiente video, uno de los neurocientíficos más importantes en el campo del estudio de las emociones y el bienestar, Richard Davidson, comenta que podemos ser responsables de nuestro propio cerebro y desarrollar mayor regulación emocional, atención y tener un cerebro sano. Es gracias a la plasticidad cerebral o neuroplasticidad, que podemos transformar nuestro cerebro a través del entrenamiento. Te recomendamos ver la entrevista que le hacen a Richard Davidson, puedes buscarlo en tu navegador como "Atención, regulación emocional y aprendizaje según Richard Davidson" o [haz clic aquí](#).

1. Diccionario de la lengua española (2001), Real Academia Española, 22a ed., recuperado de <http://dle.rae.es/?id=A41lou>



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

- **Opcional:** Si cuentas con un poco más de tiempo, te sugerimos cambiar los enunciados de las actividades 2 y 3 por los siguientes. Para esto vas a necesitar cartulinas y post it (o pequeños trozos de papel y pegamento).
- 2. Trabajen en equipos grandes, de siete u ocho compañeros. Entre todos hagan un póster escribiendo en una cartulina (o dos) todas las estrategias que vieron y que recuerdan del curso. Coloquen de título, grande y en el centro: **Lo que aprendimos.**
- 3. De manera individual elige la estrategia que más te ayudó. Toma un *post it* y escribe *Me ayudó cuando...* (describe brevemente una ocasión en la que te ayudó). Luego pégala debajo de la estrategia escrita en el póster (no es necesario que le pongas tu nombre).

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes identificaron una técnica que les fue de utilidad en su vida.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					