

# 12.1

## Un recuento de mis habilidades socioemocionales

### Introducción

Esta es la última lección del curso de Perseverancia y del Programa Construye T, por eso es importante contar con un espacio para reflexionar junto con sus estudiantes los logros alcanzados a lo largo del programa y su relación con lo esperado en el perfil de egreso respecto a sus Habilidades Socioemocionales.

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

Que los estudiantes evalúen los aprendizajes obtenidos durante el curso, que les permitan tomar decisiones de manera responsable y establecer estrategias para perseverar y alcanzar sus metas.

#### ¿Por qué es importante?

Porque les permitirá reconocer a grandes rasgos las habilidades que han desarrollado a lo largo del programa Construye T.

#### Concepto clave

Perfil de egreso.

Genérica

# 12.1

## Un recuento de mis habilidades socioemocionales

¡Hemos llegado a la última lección de Perseverancia! Con este curso cerramos todo el ciclo de las Habilidades Socioemocionales del Programa Construye T. Por eso, consideramos importante leer el **perfil de egreso** del estudiante del ámbito de Habilidades Socioemocionales y proyecto de vida de Educación Media Superior, para reflexionar sobre los aprendizajes y estrategias aprendidas en el camino, además de valorar lo que has crecido en tu educación socioemocional.

**El reto** es evaluar los aprendizajes obtenidos durante el curso, que permitan al estudiante tomar decisiones de manera responsable y establecer estrategias para perseverar y alcanzar sus metas.

“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa”.  
Mahatma Gandhi

**Actividad 1**

Lee el siguiente párrafo, el cual describe lo que se espera que logre un estudiante al concluir el ámbito de Habilidades Socioemocionales y proyecto de vida de Educación Media Superior:

*“Es autoconsciente y determinado, cultiva relaciones interpersonales sanas, se autorregula, tiene capacidad de afrontar la adversidad, actuar con efectividad y reconocer la necesidad de solicitar apoyo. Tiene la capacidad de construir un proyecto de vida con objetivos personales. Fija metas y busca aprovechar al máximo sus opciones y recursos. Toma decisiones que le generan bienestar presente, oportunidades, y sabe lidiar con riesgos futuros”.<sup>1</sup>*

**Actividad 2.**

a. Reflexiona sobre los aprendizajes obtenidos a lo largo del programa. Lee las aseveraciones de la columna izquierda y elige la opción de la columna derecha que consideres más cercana a lo que piensas de ti en la actualidad.

1. Soy más consciente de mis emociones y las identifico con mayor facilidad.	La mayoría del tiempo	Frecuentemente	La mitad de las veces	A veces	Muy pocas veces
2. Puedo autorregularme aun en situaciones difíciles.	La mayoría del tiempo	Frecuentemente	La mitad de las veces	A veces	Muy pocas veces

1. SEP (s/f). Los fines de la educación en el siglo XXI (p. 3). Recuperado de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/data/file/232633/Carta\\_Los\\_fines\\_de\\_la\\_educacion\\_n\\_final\\_0917\\_A2.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/data/file/232633/Carta_Los_fines_de_la_educacion_n_final_0917_A2.pdf)

www.sems.gob.mx/construyet

Perseverancia | 1

### Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

1 min. Grupal

#### Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de los estudiantes a leer la introducción, la cita y “El reto es”.
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo qué saben sobre el perfil de egreso del ámbito de Habilidades socioemocionales y proyecto de vida. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

3 min. Individual

#### Actividad 1:

Solicite a los estudiantes que lean de manera individual el perfil de egreso.

- Si lo prefiere, puede pedir a alguno de sus estudiantes que lea en voz alta y para todos el perfil de egreso.

13 min. individual / parejas

**Actividad 2:**

Pida que de manera individual contesten lo que se les pide en la tabla.

- En la columna izquierda se encuentran aseveraciones relacionadas con cada una de las Habilidades Socioemocionales vistas a lo largo del programa Construye T, las cuales se ven reflejadas en el perfil de egreso del estudiante.
- En la columna derecha, los estudiantes tienen que elegir la opción que consideren más cercana seleccionando el cuadro que corresponda de acuerdo a qué tan frecuentemente se sienten identificados con la aseveración.
- La intención de la tabla es que los estudiantes evalúen con qué tanta frecuencia se sienten así. Esto les puede ayudar a conocer de una manera muy sencilla la percepción que tienen sobre sus propias Habilidades Socioemocionales.
- Es importante referir que la actividad de la tabla no pretende ser una evaluación del desarrollo de las Habilidades Socioemocionales, consiste sólo en aseveraciones que pueden ayudar que los estudiantes reflexionen sobre la percepción que tienen de sí mismos en ese momento.
- Para el inciso b, pida a sus estudiantes que en parejas compartan ejemplos de la aseveración que sientan que experimentan con mayor frecuencia.
- La actividad tiene el objetivo de que los estudiantes compartan sus ejemplos desde una sensación de logro y júbilo por haber superado la situación.
- Si quisiera dedicar más tiempo a esta actividad y profundizar en la misma, puede agregar un segundo elemento en el cual les solicite pensar qué aseveración necesitan desarrollar más y dar ejemplos sobre cómo les puede ayudar en su vida cotidiana.

Lección 12. Elige T

Un recuento de mis habilidades socioemocionales

3. Empleo estrategias de autocontrol para no perder de vista mis metas significativas.	La mayoría del tiempo	Frecuentemente	La mitad de las veces	A veces	Muy pocas veces
4. Tomo en cuenta las distintas perspectivas de una situación para resolver las diferencias con los otros.	La mayoría del tiempo	Frecuentemente	La mitad de las veces	A veces	Muy pocas veces
5. Me relaciono con los demás de una manera constructiva y armoniosa.	La mayoría del tiempo	Frecuentemente	La mitad de las veces	A veces	Muy pocas veces
6. Reconozco cuando necesito ayuda y la pido.	La mayoría del tiempo	Frecuentemente	La mitad de las veces	A veces	Muy pocas veces
7. Siento que tengo la capacidad para lidiar con las adversidades o riesgos futuros.	La mayoría del tiempo	Frecuentemente	La mitad de las veces	A veces	Muy pocas veces
8. Hago un alto para pensar de manera clara y discernir sobre las alternativas y consecuencias para tomar decisiones de manera responsable.	La mayoría del tiempo	Frecuentemente	La mitad de las veces	A veces	Muy pocas veces
9. Me siento con la capacidad de construir mi proyecto de vida.	La mayoría del tiempo	Frecuentemente	La mitad de las veces	A veces	Muy pocas veces
10. Me esfuerzo para lograr mis metas a pesar de las adversidades y frustraciones que se me presentan.	La mayoría del tiempo	Frecuentemente	La mitad de las veces	A veces	Muy pocas veces

- b. En parejas, compartan ejemplos de aquella aseveración que consideran han presentado más en su vida cotidiana.

2 | Perseverancia



www.sems.gob.mx/construyet



Lección 12. Elige T Un recuento de mis habilidades socioemocionales

**Reafirmo y ordeno**

Como seres humanos, nos caracterizamos por tener anhelos y deseos que nos mueven a actuar en la vida. Sin embargo, no siempre tenemos claro a dónde queremos llegar, ni cómo hacer para conseguirlo. Estamos seguros de que tienes las capacidades y fortalezas necesarias para trabajar y cultivar tus sueños, pues has aprendido que para perseverar es necesario tener claro tu proyecto de vida, ser capaz de fijarte objetivos y metas, además de contar con herramientas para lograrlas y para enfrentar riesgos futuros. Ante las adversidades y frustraciones, recuerda que tienes aliados que pueden ayudarte para lograr tus metas.

**Para tu vida diaria**

Recordar lo aprendido te ayuda a refrescar las estrategias y aplicarlas con mayor facilidad. Te recomendamos repasar las lecciones del programa cada vez que necesites recordar alguna estrategia, que quieras reflexionar sobre la situación por la que estás atravesando o incluso leer una cita inspiradora.


**¿Quieres saber más?**


En la animación *El alfarero (The potter, en inglés)*, se señala la importancia del esfuerzo sostenido para alcanzar lo que deseamos. Búscalo en tu navegador o en esta dirección:  
<https://www.youtube.com/watch?v=PLPk5va1ygg>

**Concepto clave**

**Perfil de egreso.**  
 Conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y valores expresadas en rasgos deseables para ser alcanzados por el estudiante al concluir la educación media superior.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección





Perseverancia | 3

1 min. Grupal

### Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Si le es posible, comente una conclusión breve o solicite a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

**Escribe en un minuto qué te llevas de esta lección**  
 Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación.

1 min. Grupal

### Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto Clave

Invite a los estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

A lo largo del programa los estudiantes desarrollaron sus Habilidades Socioemocionales gracias, en gran medida, al acompañamiento que usted les ofreció y a sus propias Habilidades Socioemocionales. Le invitamos a realizar la actividad 2 para reflexionar cuál de esas aseveraciones considera que experimenta con mayor frecuencia, así como cuál le gustaría desarrollar y cómo esto le ayudaría en su vida diaria.

### En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

### Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e inclusión (Modelo educativo*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

## Evaluación

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

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes reconocieron a grandes rasgos los aprendizajes obtenidos a lo largo del programa Construye T.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					