

# 12.1

## Un recuento de mis habilidades socioemocionales

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

¡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.

### 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.

- 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/file/232639/Carta\\_Los\\_fines\\_de\\_la\\_educacion\\_n\\_final\\_0317\\_A-2.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/232639/Carta_Los_fines_de_la_educacion_n_final_0317_A-2.pdf)

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 presenten.	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.

## 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.

Escribe en un minuto  
qué te llevas de la lección



## 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.