

Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios N° 67

Mi cuaderno Construye-T

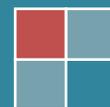


Docente: Mtra. Denisse Cisneros García

Estudiante: _____

Semestre: 6° **Grupo:** _____

Turno: Vespertino



Bienvenidos

Durante el semestre desarrollarás las HSE (Habilidades Socioemocionales) con ayuda de tu profesora trabajando con un cuaderno de trabajo del programa construye-T.

El cuaderno de actividades construye-T contendrá actividades con base a tu semestre que te permitirán adquirir alguna de las 6 habilidades del programa construye-T.

Programa Construye-T

Es un programa que busca incidir en la educación integral de los estudiantes del nivel medio superior, ya que es pionero en el desarrollo de habilidades socioemocionales.

La profesora durante el semestre aplicará actividades del cuaderno de actividades del programa que permitirán el desarrollo de las HSE.

Emplea 6 habilidades : Autoconocimiento, Autoregulación, Conciencia social, Colaboración, Toma de decisiones responsables y Perseverancia.



Tu profesora te guiará a lo largo de las sesiones de trabajo, es importante para el Nuevo Modelo Educativo que los estudiantes desarrollen habilidades Socioemocionales dentro de su formación.

Más Información



Puedes consultar más información sobre el programa construye-T y el nuevo modelo educativo ingresando al sitio web **“C.E.T.i.s. 67 Programación”**, con ayuda del código QR o dirección web que vienen de lado izquierdo.

Es importante mencionar que tu progreso en las actividades será monitoreado por tu profesora con ayuda de la **TABLA DE ACTIVIDADES** que se encuentra al final del cuadernillo.

Si tienes alguna duda, recuerda que tu profesora puede ayudarte y espera que las sesiones de trabajo sean de tu agrado, solo resta desearte buena suerte en el semestre y que disfrutes las actividades que fueron planeadas para ti.

<https://denycis.wixsite.com/denycis/copia-de-perfil-de-egreso-ems>



1.0

¿Qué voy a ver en este curso?

“Podemos cambiar quienes somos. Podemos volvernos mejores de diversas maneras, y podemos darnos a nosotros mismos más posibilidades”
James Heckman

¡Y ahora nos dicen que también tenemos que llevar el curso de habilidades socioemocionales! ¿Qué es eso?

Es normal que tomar un curso que no sabes de qué se trata te cause confusión, angustia o curiosidad. Por eso, en esta lección exploraremos qué vamos a hacer en Construye T y para qué te será útil.

1. Lee con atención los siguientes comentarios de estudiantes que han llevado un curso de habilidades socioemocionales.



Yo amo las matemáticas. Es mi materia favorita. Lo que no me gustaba era trabajar en equipo porque sentía que me atrasaban. Nunca pensé que si colaboro con mis compañeros eso también me ayudaba a mí. Ahora disfruto mucho más trabajar en equipo, no estoy tan pendiente de terminar primero.

Siempre tuve terror a los exámenes de español. Antes del examen sudaba y temblaba. Era una sensación horrible y mi mente se ponía en blanco. En el curso aprendí muchas técnicas que me ayudaron a relajarme y estar más tranquila. Gracias a éstas subí mi promedio.

En el primer semestre me fue bien mal... sobre todo en Historia. Iba a dejar la escuela, estaba bien frustrado y pensaba que estudiar no era para mí. El curso me dio herramientas para organizarme mejor, pedir ayuda y trabajar con la frustración. ¡Aquí sigo y seguro voy a terminar!



Nunca tuve problemas con las materias de la escuela. En general me va bien. Pero con las actividades de Construye T aprendí a estar más atenta en la clase y en los exámenes me acuerdo mucho más que antes.

Las clases de matemáticas siempre fueron una pesadilla para mí. Ahora aprendí a estar más tranquilo y siento que hago más estrategias para trabajar con lo que me resulta difícil en la escuela. Siento más confianza en mí mismo.



2. Después de leer los comentarios de estos estudiantes, escribe dos ideas acerca de lo que crees que aprenderás en este curso sobre habilidades socioemocionales **Construye-T**

-

-

3. En equipos de 3, comenten sus ideas.

4. Partiendo de las ideas comentadas con tus compañeros, contesta:

¿Crees que **Construye-T** será un curso que te va a ser útil e interesante?

-

¿Por qué?

-

Recuerda que en este curso:

- 1. Las respuestas de los ejercicios son sólo para ti.*
- 2. Compartirás tus ideas sólo si tienes ganas de hacerlo.*

Resumen

Hay algo que compartimos todos los seres humanos: el deseo de estar bien. Sin embargo, la mayoría de nosotros no siempre lo logra. ¿Por qué? Hoy sabemos que aunque tengamos todo lo que queremos, si no sabemos hacia dónde queremos ir y cómo llegar ahí; si nos dejamos arrastrar por el miedo o el enojo; o si nos mantenemos aislados, entonces, todo se dificulta. Nos sentimos mal, no pensamos con claridad y tomamos decisiones de las cuales luego nos arrepentimos. Por otro lado, aún en medio de dificultades y retos, si sabemos quiénes somos y qué queremos, si confiamos en nosotros y sabemos trabajar con nuestras emociones, si contamos con aliados y tenemos estrategias para tomar decisiones podremos salir adelante y lograr nuestros objetivos. En Construye T aprenderás a desarrollar estas habilidades socioemocionales. Con ellas y con todo lo que aprenderás en clase, tendrás herramientas que te ayuden a alcanzar tus metas y sentirte bien contigo mismo y con quienes te rodean, ahora y en el futuro.





Actividad 1- Si para mí, no para todos.

Dimensión:



Nuestro objetivo: Analizar nuestra postura ante diversos temas controversiales a partir de escuchar activamente otros puntos de vista.

Antes de iniciar reflexiona:

¿Cómo reacciona tu grupo ante diferentes formas de pensar?

Para trabajar con:
Estudiantes

¿Tus compañeros analizan su comportamiento ante las diferencias que pueden tener con otra persona?

Tiempo de planeación:
15 min.

Actividad:

Duración estimada:
30 min.

1. Acomodar al grupo en el centro del salón.

2. Indicar los letreros que existen en cada esquina del salón.

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social



Toma responsable de decisiones

3. Mencionar que se dirán frases en voz alta, cada persona deberá desplazarse hacia el letrero que mejor exprese su postura ante la frase anunciada.

4. Reflexiona sobre las posturas personales que tenemos ante diversos temas, comentar la importancia del respeto y la tolerancia al pensamiento del otro.

5. Una vez finalizada la actividad responde las siguientes preguntas:

¿Modifiqué mi postura ante diversos temas al ver las decisiones de otros?

Habilidades específicas en entrenamiento



Escucha activa



Toma de perspectiva



Pensamiento crítico

¿Puedo escuchar o entender la postura de un compañero aunque sea diferente a la mía?

¿Me resulta fácil o difícil escuchar con atención argumentos diferentes a mi opinión?

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Este ejercicio nos ayuda a observar que, a pesar de que existen diferentes puntos de vista entre los integrantes de una misma comunidad, es posible convivir sanamente en la medida en que seamos respetuosos, atentos y tolerantes. Aunque estemos en desacuerdo con una opinión, después de escuchar a otra persona exponer sus argumentos estaremos más abiertos a ampliar nuestra perspectiva.



Actividad 2- ¿Cómo se siente una decisión?

Dimensión:



Para trabajar con:
Docentes/
estudiantes

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
10 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autocrecencia



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Generación de opciones y consideración de consecuencias

Nuestro objetivo: Sensibilizar sobre los aspectos no racionales en la toma de decisiones, los cuales pueden ser información útil a la hora de optar por algo.

Antes de iniciar reflexiona:

¿Podemos identificar qué nos impide tomar una decisión?

¿Por qué puede ser útil identificar lo que nos tiene atorados ante una decisión?

Actividad:

1. De forma individual piensa en alguna ocasión en la que tomaste una decisión con base en lo que “sentiste” como mejor opción en ese momento.

2. En parejas compartan la situación que vivieron resaltando lo que sintieron y las consecuencias que tuvo ese tipo de decisión.

3. Realiza las siguientes preguntas a tu compañero (Responde brevemente).

¿Cuál fue la situación que viviste?

¿Qué fue lo que sentiste en ese momento que te guió a tomar esa decisión?

¿Cuándo crees que hay que hacerle caso a la intuición y cuándo se deben analizar las opiniones racionalmente antes de tomar una decisión?

- Intuición:
- Racionalmente:

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Cuando debemos tomar una decisión importante, analizar las opciones es muy valioso. A veces analizamos en exceso y de esta manera nos estancamos al posponer la toma de las decisiones; podemos ayudarnos si tomamos en cuenta la información que nos da nuestro cuerpo, a veces a nivel visceral.





Dimensión:



Actividad 3- ¿Tomo una decisión asertiva?

Nuestro objetivo: Analizar una decisión tomada por un personaje de ficción y evaluar si fue una buena decisión, con argumentos convincentes.

Para trabajar con:
Estudiantes/
docentes

Antes de iniciar reflexiona:

¿Qué ventajas puede tener analizar las decisiones de otras personas?

Tiempo de planeación:
10 min.

¿Con qué criterios evaluamos la toma de decisiones?

Duración estimada:
15 min.

Actividad:

1. Los alumnos verán un vídeo en donde el personaje tome una decisión importante.
2. En equipos de 3 personas los alumnos deberán contestar las siguientes preguntas:

Habilidades generales en entrenamiento



Describe la situación en la que se encontraba el personaje principal

¿Cuál era la decisión que el personaje debía tomar?

Habilidades específicas en entrenamiento



¿Qué fue lo que decidió el personaje principal?



3. Al finalizar con ayuda de tu equipo describan las áreas en las que puedes ejercer tu poder de decisión



Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Tomar decisiones reflexivas y responsables es una habilidad muy importante en todos los ámbitos de la vida. Hoy en día la psicología ha investigado algunos de los factores que caracterizan los procesos de toma de decisiones óptimas y los sesgos cognitivos de los que no nos damos cuenta y que frecuentemente nos dificultan tomar decisiones. Una manera de contrarrestar estos sesgos es conocerlos y decidir de manera más reflexiva



Actividad 4- Una buena decisión.

Dimensión:



Para trabajar con:
Estudiantes/
docentes

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
15 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Nuestro objetivo: Analizar una decisión tomada por uno mismo y evaluar si fue una decisión asertiva, con argumentos convincentes.

Antes de iniciar reflexiona:

¿Qué ventajas tiene analizar las decisiones propias?

¿Por qué puede ser útil analizar una buena decisión?

¿Con qué criterios los estudiantes evalúan la toma de decisiones?

Actividad:

1. De forma individual piensa en una decisión importante que hayas tomado en tu vida y que consideres correcta.
2. En parejas compartan las decisiones que tomaron y después realiza las siguientes preguntas a tu compañero (responde brevemente)

¿Qué decisión tomaste?

¿Qué te llevo a tomar esa decisión?

¿Por qué piensas que tomaste una buena decisión?

¿Qué consecuencias tuvo o ha tenido dicha decisión en tu vida?

3. Al finalizar se invita a los alumnos a compartir lo que aprendieron al hacer este ejercicio.

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Tomar decisiones reflexivas y responsables es una habilidad muy importante en todos los ámbitos de la vida. Existen sesgos cognitivos de los que no nos damos cuenta y que frecuentemente nos dificultan tomar decisiones asertivas. Analizar y compartir nuestras decisiones exitosas nos ayuda a contrarrestar estos sesgos, a fortalecer nuestro sentido de autoeficacia y así seguir tomando decisiones reflexivas en el futuro.





Preguntas importantes al finalizar el curso.

El curso ha finalizado y es importante que tomes en cuenta todo lo que has aprendido.

Contesta las siguientes preguntas con base a la experiencia que tuviste a lo largo del curso.

¿Cómo te ayudaron en tu formación escolar o personal el desarrollo de Habilidades Socioemocionales dentro del aula?

¿Cuáles de las actividades socioemocionales que se vieron en el semestre, consideras más importantes para ti?

¿Cuáles de las actividades socioemocionales que se vieron en el semestre, consideras que representaron un mayor reto para ti? Y ¿Por qué?

¿Se cumplieron tus expectativas sobre el desarrollo de Habilidades Socioemocionales durante el semestre? Explica el ¿Por qué?

Tabla de actividades.

Los estudiantes a lo largo del semestre desarrollan una serie de actividades con el cuaderno de trabajo Construye-T.

IMPORTANTE: Cada estudiante deberá portar su cuaderno Construye-T durante la sesión programada, solo así la actividad será evaluada y no habrá excepciones, es por ello que no debes olvidar tu material de trabajo. Se evaluarán las actividades con base a la siguiente Rubrica.

HSE a desarrollar en el semestre:				
Criterios	Niveles de desempeño			Puntaje
	A Logro Esperado (10pts)	B En proceso (5pts)	C En Inicio (0pts)	
Entrega del cuaderno Construye-T al docente	Entrega el cuaderno en tiempo y forma, cumple con los requerimientos solicitados.	Entrega el cuaderno en tiempo, no posee todos los requerimientos de entrega solicitados.	No realiza la entrega del cuaderno en tiempo y forma.	
Lección 1.0 ¿Qué voy a ver en este curso?	Concluye totalmente la actividad de forma esperada, logrando los objetivos de la misma.	No concluye totalmente la actividad, no logra los objetivos de la misma.	No realiza la actividad y no logra los objetivos de la misma.	
Actividad 1	Concluye totalmente la actividad de forma esperada, logrando desarrollar la HSE de la misma.	No concluye totalmente la actividad, no logra desarrollar adecuadamente la HSE.	No realiza la actividad y no logra desarrollar la HSE.	
Actividad 2	Concluye totalmente la actividad de forma esperada, logrando desarrollar la HSE de la misma.	No concluye totalmente la actividad, no logra desarrollar adecuadamente la HSE.	No realiza la actividad y no logra desarrollar la HSE.	
Actividad 3	Concluye totalmente la actividad de forma esperada, logrando desarrollar la HSE de la misma.	No concluye totalmente la actividad, no logra desarrollar adecuadamente la HSE.	No realiza la actividad y no logra desarrollar la HSE.	
Actividad 4	Concluye totalmente la actividad de forma esperada, logrando desarrollar la HSE de la misma.	No concluye totalmente la actividad, no logra desarrollar adecuadamente la HSE.	No realiza la actividad y no logra desarrollar la HSE.	
Preguntas importantes al finalizar el curso	Concluye totalmente la actividad de forma esperada, logrando desarrollar la HSE de la misma.	No concluye totalmente la actividad, no logra desarrollar adecuadamente la HSE.	No realiza la actividad y no logra desarrollar la HSE.	