

Centro de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios N° 67

Mi cuaderno Construye-T



Docente: Mtra. Denisse Cisneros García

Estudiante: _____

Semestre: 4° **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.

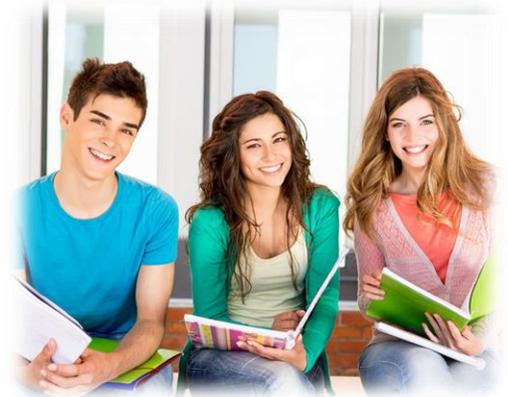
El cuaderno de actividades construye-T contendrá actividades con base a tu semestre que te permitirán adquirir alguna de las 6 habilidades del programa construye-T.

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://denvcis.wixsite.com/denvcis/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.





Dimensión:



Actividad 1- Escucha Activa.

Nuestro objetivo: Escuchar activamente, mostrando empatía, respeto y comprensión hacia la otra persona.

Antes de iniciar reflexiona:

¿Para ti qué quiere decir “Escucha Activa”?

Para trabajar con:
**Estudiantes/
docentes**

Tiempo de planeación:
15 min.

¿Qué hace que nos sintamos realmente escuchados y qué efecto tiene esto en nosotros?

Duración estimada:
15 a 20 min.

Actividad:

1. Los estudiantes escuchan con atención los lineamientos para realizar la actividad de escucha activa.
2. Los estudiantes se reúnen en parejas, uno va a hablar y el otro va a escuchar activamente, después van a cambiar los roles (cada uno tiene 5 minutos), ellos elegirán quien será el hablante y el oyente.
3. La persona que habla iniciará con una breve introducción: *Por favor, comparte una experiencia que estés viviendo en estos días y que sea importante para ti. Puede ser un dilema o algo que te preocupe, o algo muy bueno.*
4. La persona que escucha debe seguir lo mejor posible los lineamientos de escucha activa.
5. Al finalizar compartirán una retroalimentación sobre cómo escucho al otro y si lograron practicar una escucha activa.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Para terminar...

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

Sentirnos escuchados y comprendidos es muy importante, pues nos hace sentir validados en nuestra experiencia y el poner en palabras lo que nos sucede nos ayuda a entender mejor lo que nos pasa. Además, fortalece la relación entre quien habla y quien escucha. Saber escuchar activamente es una habilidad que es útil tanto en la escuela, como en el trabajo y en la vida familiar.

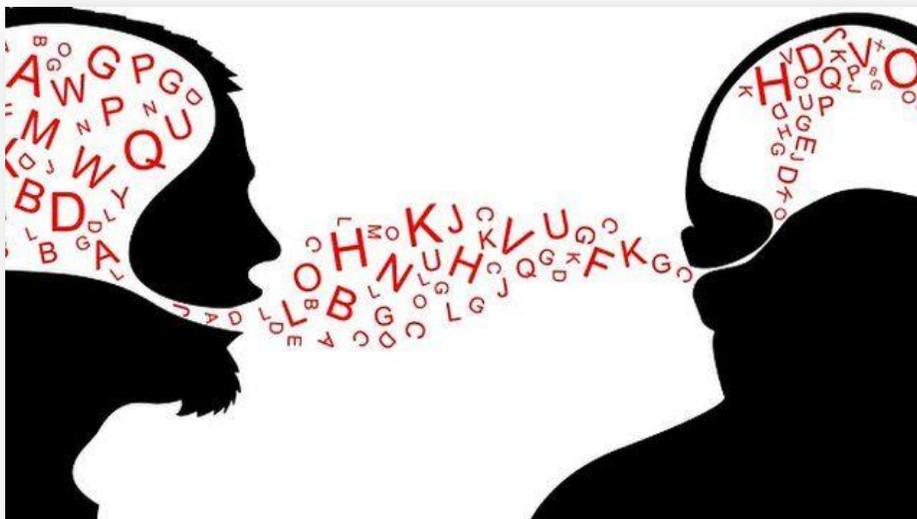


Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como: comportamiento prosocial.

ANEXO. Escucha activa

Lineamientos para un escucha activa

- **Empatiza.** Ponte en el lugar de la otra persona para entender lo que está diciendo y cómo se siente.
- **Pon atención.** Esfuérzate por escuchar con cuidado. No hables cuando hable la otra persona, ni te distraigas.
- **Demuestra que entiendes y aceptas al otro a través de tus conductas no verbales:**
 - Tono de voz
 - Expresiones faciales
 - Gestos
 - Contacto visual
 - Postura
- **“Refléjale”** a la persona sus ideas y pensamientos más importantes. Trata de hacerlo con tus propias palabras. Di lo que oíste de una manera diferente, pero ten cuidado de sólo decir lo que escuchaste decir al otro.
- **No interrumpas, ni des consejos ni sugerencias.** No le digas que tú has sentido lo mismo ni los problemas similares que tú has vivido. Deja de lado tus emociones, desacuerdos, opiniones y retroalimentación (a menos que te la pidan).
- **Mantente neutral.** No tomes partido.
- **Haz preguntas abiertas.** Pide que te aclaren las cosas, pero de manera educada y respetuosa. Por ejemplo, pregunta: “¿Me puedes decir más sobre eso?” o “¿A qué te referías cuando dijiste que...?”



Dimensión:



Para trabajar con:
Estudiantes/
docentes

Tiempo de planeación:
15 min.

Duración estimada:
15 a 20 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Actividad 2- Debate con paráfrasis.

Nuestro objetivo: Desarrollar la empatía y la escucha activa para aprender a manejar positivamente los conflictos interpersonales.

Antes de iniciar Reflexiona.

¿Realmente escuchamos a las otras personas cuando hablamos con ellas, especialmente si no estamos de acuerdo con sus ideas?

¿Qué se puede hacer para asegurarnos de que nos entendemos cuando conversamos?

Actividad:

1. Los estudiantes se agrupan en parejas.
2. El docente pasa con un recipiente en el que están los papeles de los temas para iniciar la actividad y un integrante de cada pareja toma uno.
3. Se dan las siguientes instrucciones:
 - *Este ejercicio consiste en realizar un debate, pero es un debate muy especial porque lo más importante es asegurarnos de que entendemos la posición de la otra persona antes de responderle. Contarán con 10 minutos para realizar el ejercicio. Para hacerlo hay que seguir el siguiente procedimiento:*
 - La persona A establece su postura o lo que opina respecto al tema.
 - La persona B tiene que defender la postura contraria pero antes de contestar, debe decir con sus propias palabras lo que entendió de lo que dijo la persona A.
 - La persona A comenta si la persona B entendió bien lo que dijo, y si no, lo corrige. Entonces B vuelve a decir lo que entendió de A, hasta que A esté satisfecha de que su postura fue comprendida.
 - Después, la persona B presenta sus argumentos y explica su postura, contraria o diferente a la de la persona A.
 - Se repite el proceso: antes de contestar a B, la persona A debe decir con sus propias palabras lo que entendió de lo que dijo la persona B, hasta que B esté satisfecha de que su postura fue comprendida.
4. Al finalizar el ejercicio se preguntara si alguien quiere compartir cómo fue para ellos hacer este ejercicio, si fue fácil o difícil, y qué aprendieron al hacerlo. Nota: no se trata de que repitan su tema ni los argumentos de su debate, sino de exponer una reflexión sobre lo que representa parafrasear al otro antes de hablar.

Para terminar...

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

Las buenas relaciones interpersonales son un factor clave para la felicidad y para el éxito laboral. La comunicación juega un papel fundamental en todas las relaciones y tener habilidades para comunicarnos clara y empáticamente nos ayuda a construir relaciones fuertes.





Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar con:
Estudiantes/
docentes

Tiempo de planeación:
15 min.

Duración estimada:
15 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo de emociones



Manejo de conflictos interpersonales

Actividad 3- Manejo del enojo- Regresar el vídeo.

Nuestro objetivo: Conocer y comprender maneras constructivas de autorregulación y expresar el enojo.

Antes de iniciar reflexiona:

¿Con que frecuencia “estallas” o expresas el enojo de formas poco constructivas?

¿Qué consecuencias tiene la expresión inapropiada del enojo en diferentes ámbitos de tu vida?

Actividad:

1. Los estudiantes trabajarán en esta actividad de manera individual.
2. Piensa en una ocasión en la que te hayas sentido muy enojado, en la cual la manera en que expresaste tu enojo no te gusto o te causo más problemas, después de visualizar ese momento responde:

¿Cuándo sucedió?

¿Cómo expresaste tu enojo?

¿Qué paso después? O ¿Qué consecuencias provoco tu enojo?

3. Después de contestar las preguntas, revisa la hoja de “**consejos para el control de la ira**”.

4. Si pudieras regresar el tiempo y volver al momento del enojo ¿Cuál de estas estrategias escogerías para manejar la situación de una forma diferente? Y ¿Por qué crees que te habría servido?

5. Al final en plenaria se pregunta si alguien quiere compartir cómo fue para ellos hacer este ejercicio, ¿Qué está sintiendo y pensando después de haberlo hecho?

Para terminar...

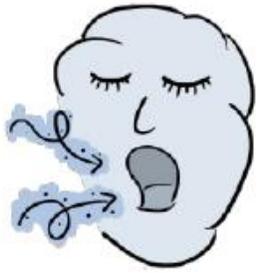
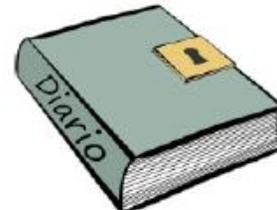
¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Sentirnos escuchados y comprendidos nos hace sentir validados en nuestra experiencia, y poner en palabras lo que nos sucede nos ayuda a entender mejor lo que nos pasa. Además, esta actividad fortalece la relación entre quien habla y quien escucha. Saber escuchar activamente es una habilidad que es útil tanto en la escuela, como en el trabajo, como en la vida familiar.

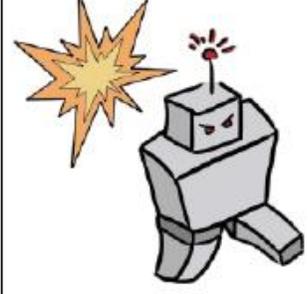
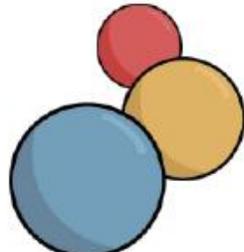


Consejos para el control de la ira.

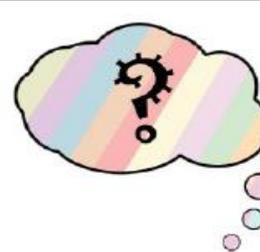
Tarjetas para el manejo del enojo

 <p>Respira profundamente 20 veces</p>	 <p>Dibuja tu enojo</p>
 <p>Haz 50 saltos de tijera</p>	 <p>Escribe sobre el enojo</p>

Tarjetas para el manejo del enojo

 <p>Cuenta hasta 100</p>	 <p>Alejate de la situación</p>
 <p>Habla con alguien sobre el problema</p>	 <p>Apriete una pelota</p>

Tarjetas para el manejo del enojo

 <p>Juega afuera</p>	 <p>Escucha música</p>
 <p>Practica un pasatiempo</p>	 <p>Tu propia idea: _____</p>

Actividad 4- ¿Para qué soy bueno?

Dimensión:



Para trabajar con:
Estudiantes/
docentes

Tiempo de planeación:
10 min.

Duración estimada:
15 a 20 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



Nuestro objetivo: El joven detectará y hará explícitas sus competencias y habilidades, creará un clima de aprecio en el salón de clases.

Antes de iniciar reflexiona:

¿Cuáles son los talentos y habilidades más notables de los estudiantes de tu grupo?

¿Sabes cuáles son tus habilidades y las de tus compañeros?

Si tuvieras que encontrar trabajo hoy, ¿Cuáles son algunas actividades que podrías hacer bien?

Actividad:

1. De forma individual realiza una lista de todas las cosas que sabes hacer bien, no sólo en cuestiones escolares, sino en cualquier ámbito: tocar un instrumento, cocinar, bordar, arreglar celulares, jugar futbol, etc.
2. Una vez finalizada la lista, agruparse en equipos de 3 personas y compartan lo que escribieron.
3. Pregunta a cada uno de tus compañeros de equipo lo siguiente:

Compañero 1

¿Sabías sobre las habilidades que poseo?

*Si la respuesta es afirmativa ¿Cómo te diste cuenta o por qué ya lo sabías?

¿Cuál de las habilidades que poseo te sorprendió más?

Compañero 2

¿Sabías sobre las habilidades que poseo?

*Si la respuesta es afirmativa ¿Cómo te diste cuenta o por qué ya lo sabías?

¿Cuál de las habilidades que poseo te sorprendió más?

Lista de habilidades personales.

Realiza una lista de todas las actividades que realizas bien, tomate tú tiempo, recuerda que es una lista individual.

Para terminar...

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

Una de las teorías de la personalidad y la motivación más importantes hoy en día es la Teoría de la Autodeterminación, la cual establece que las personas tenemos tres necesidades psicológicas básicas: ser competentes (hacer algunas cosas bien), ser autónomos (tomar nuestras propias decisiones) y relacionarnos con los demás. Este ejercicio ayuda a que los jóvenes se sientan competentes, al darse cuenta de que hay muchas cosas que hacen bien.



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			Calificación
	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.	