



CENTRO DE BACHILLERATO TECNOLÓGICO
industrial y de servicios No. 123

“JOSÉ MARIA MORELOS Y PAVÓN”



GUÍA DE INFORMACIÓN DEL PROGRAMA CONSTRUYE-T (DOCENTE)



Coordinadora Construye T en el plantel: M.E. Ariadna Cecilia Navarro Carballido

SANTA LUCÍA DEL CAMINO, FEBRERO 2016

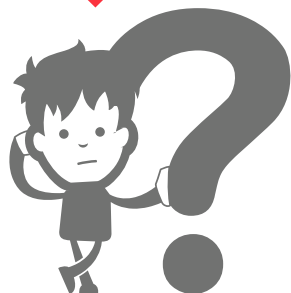


CONTENIDO

- Infografía 1. ¿Qué es el Programa Construye-T?
- Infografía 2. ¿Qué son y para qué son útiles las habilidades socioemocionales ?
- Infografía 3. ¿Qué es Conoce-T?
- Infografía 4. ¿Qué es Relaciona-T?
- Infografía 5. ¿Qué es Elige-T?
- Infografía 6. La Gestión participativa
- Infografía 7. El Comité Escolar
- Infografía 8. Acuerdos de Convivencia
- Guía del uso de fichas Construye-T



¿Qué es Construye T?



Es un programa que instrumenta la Secretaría de Educación Pública, a través de la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), en colaboración con el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).

Su objetivo es fortalecer las capacidades de la escuela para desarrollar habilidades socioemocionales (HSE) en las y los estudiantes, docentes y directivos para así mejorar el ambiente escolar en los planteles de educación media superior (EMS) participantes.

¿Cuáles son sus estrategias?

Construye T cuenta con dos estrategias para lograr su objetivo:

Formación en HSE

Se capacita a directivos y docentes de los planteles de la EMS en habilidades socioemocionales para la mejora de su gestión personal e interpersonal.

Los estudiantes desarrollan estas habilidades a partir de actividades que las y los docentes realizan con ellos dentro y fuera del aula.



Gestión participativa

El fortalecimiento de la gestión escolar participativa se logra proporcionando herramientas prácticas a la comunidad escolar para realizar acciones que contribuyan a la mejora de la convivencia en los planteles.



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

www.sems.gob.mx/construyet

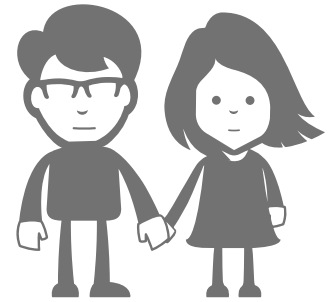
Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Al servicio
de las personas
y las naciones

¿Quiénes participan?

Está dirigido a directivos, docentes, estudiantes, personal de apoyo y familiares que integran la comunidad escolar de los planteles de EMS participantes.

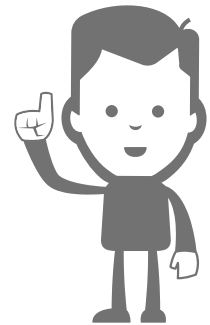


¿Qué son las habilidades socioemocionales ?

Son aquellas herramientas que nos permiten conocernos mejor, manejar nuestras emociones, comunicarnos efectivamente, resolver conflictos, plantearnos y alcanzar metas, levantarnos de los tropiezos, manejar el estrés y tomar decisiones reflexivas.

¿Por qué son importantes?

Es fundamental apoyar e invertir en el aprendizaje socioemocional y el desarrollo integral de los adolescentes, considerando que se encuentran en una edad crítica en la que comienzan a definir y desarrollar su identidad y a tomar decisiones cruciales para el resto de su vida.



Construye T y las HSE

El Programa **Construye T** fomenta el desarrollo de habilidades socioemocionales a partir de tres dimensiones conformadas por 6 habilidades generales y 18 habilidades específicas.

Las dimensiones de Construye T son:



Conoce T

Concentra aquellas habilidades que tienen que ver con la identificación, el entendimiento y el manejo de las emociones propias.



Relaciona T

Abarca aquellas habilidades que permiten relacionarse mejor con los demás, tales como la empatía, la escucha activa o la resolución de conflictos interpersonales.



Elige T

Aborda las habilidades que permiten una toma de decisiones reflexiva y responsable, tales como la generación de alternativas, el análisis de las consecuencias que derivan de las diferentes opciones, y el pensamiento crítico.



¿QUÉ SON Y PARA QUÉ SON ÚTILES LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES (HSE)?



El aprendizaje socioemocional es el **proceso** mediante el cual **las personas adquieren y aplican** de manera efectiva los **conocimientos, las actitudes y habilidades** necesarias para:



Entender y **manejar** sus emociones.



Establecer y alcanzar **metas** positivas.



Sentir y mostrar **empatía** hacia los demás.



Establecer y desarrollar **relaciones positivas** y tomar **decisiones responsables***.

* CASEL. Disponible en: <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/>



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

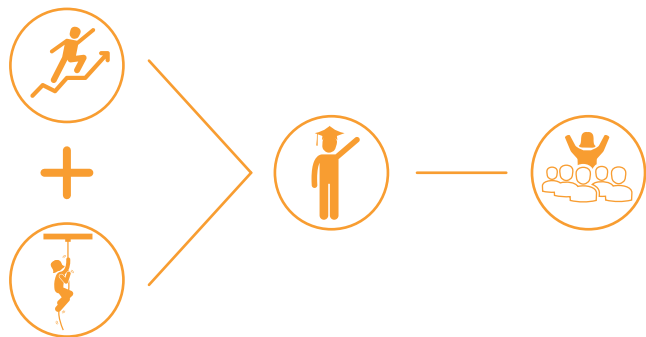
www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Al servicio
de las personas
y las naciones

El aprendizaje socioemocional y el cognitivo son complementarios de tal manera que...



la **motivación y perseverancia** del estudiante son habilidades que pueden **favorecer el proceso de aprendizaje académico**, mientras que el conocer y tener dominio de un tema contribuye a **mejorar la autoestima y confianza en los estudiantes**.**

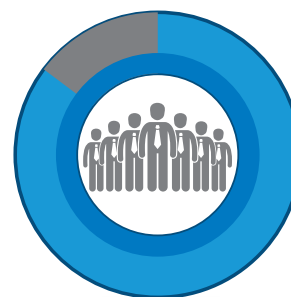
La **educación integral** contempla el **desarrollo y práctica de HSE...**



para que las y los jóvenes cuenten con **recursos** que les permitan hacer **frente a los riesgos**, tomar decisiones reflexivas, desarrollar su potencial profesional y **disfrutar una vida plena**.***



Cerca del **80%** de los empleadores señala que las destrezas más difíciles de encontrar son las que tienen que ver con el comportamiento y las actitudes.**



Cuando la comunidad escolar desarrolla y pone en práctica las HSE:



- Las y los jóvenes cuentan con recursos para prevenir conductas de riesgo, manejar conflictos con uno mismo (intrapersonales) y con otras personas (interpersonales), tomar decisiones informadas y establecer metas.
- Las y los docentes generan un ambiente colaborativo, fortalecen su ejercicio profesional y mejora la relación entre ellos.
- Docentes y estudiantes crean un ambiente de respeto, de libre expresión y motivación para un mejor aprendizaje.
- Las y los directivos trabajan en beneficio de la comunidad escolar, propiciando motivación, orgullo por su plantel y sentido de compromiso.

“ Es importante la honestidad, perseverancia y el trabajo colaborativo [...] Somos un equipo, como un engrane, y si algo falla, falla todo. ”

Maestra en capacitación Construye T 2015.

**Banco Interamericano de Desarrollo. 2012. Encuesta de Demanda de Habilidades en Argentina, Brasil y Chile. BID, Washington, DC.

***UNESCO. 2007. Educación de calidad para todos: un asunto de derechos humanos. UNESCO, Buenos Aires.



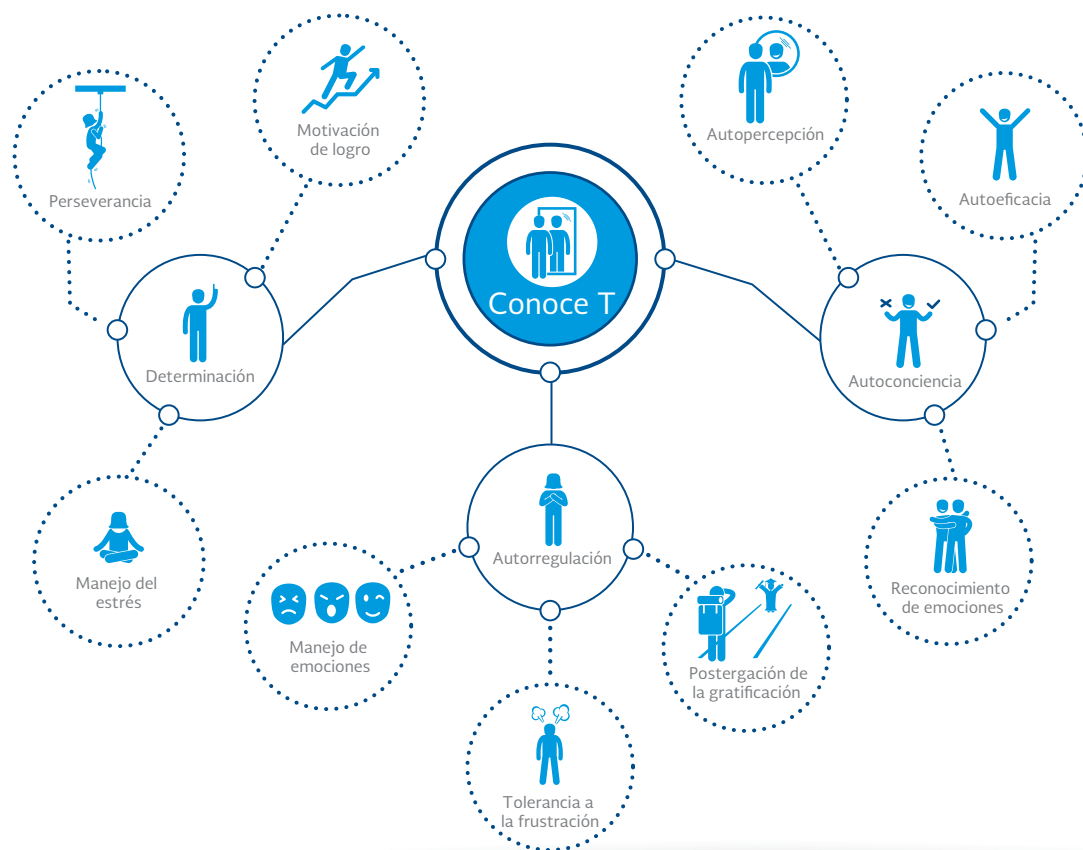
Conoce T

¿Qué es Conoce T?



Conoce T fortalece la capacidad para **identificar y manejar las emociones propias, y entender las de los demás.**

Sus habilidades nos ayudan a **definir y fortalecer nuestra identidad,** así como a **enfocar nuestros esfuerzos para lograr las metas que nos planteemos.**



OBJETIVO DE ESTA DIMENSIÓN:

Tomar conciencia de nuestra capacidad para observar, comprender y manejar nuestras emociones para contribuir a nuestro bienestar.



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Al servicio
de las personas
y las naciones

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:



¿Qué tan frecuentemente me siento satisfecho o contento con mi vida?



¿Soy capaz de entender y aceptar realmente quién quiero ser?



¿Permito que lo que sucede a mi alrededor afecte mi estado de ánimo?



¿Identifico aquello que me hace sentir bien y que no afecta a los demás?



Para lograr sentirme bien, ¿sé pedir apoyo a las personas que me rodean?



¿Entiendo que lograr una mejor sociedad, depende de cómo actuamos a nivel individual?



CONVIENE DESARROLLAR ESTAS HABILIDADES PORQUE...

...quiero sentirme seguro y cómodo con quien soy.



...conocerme y valorarme es el primer paso para construir relaciones positivas para mi proyecto de vida.



...me ayudan a definir mis objetivos y a construir un proyecto de vida que me genere bienestar.



...los seres humanos nunca dejamos de aprender de nosotros mismos y así podemos cambiar constantemente para vivir mejor.



...de esta manera entiendo que mis acciones y mi opinión valen e impactan a mi comunidad.



Las habilidades de **CONOCE T** permiten que cada persona **viva y se sienta** más satisfecha para contribuir así con el **logro** de una **comunidad** más plena.



Relaciona T

¿Qué es Relaciona T?



Es la dimensión que ayuda a **desarrollar** la capacidad para **apreciar y fortalecer** las relaciones interpersonales de forma empática y positiva.



OBJETIVO DE ESTA DIMENSIÓN:

Fortalecer las relaciones entre los integrantes de la comunidad escolar para manejar los conflictos positivamente y así mejorar la convivencia.



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Al servicio
de las personas
y las naciones

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:



¿Cómo mis emociones afectan las relaciones que tengo con otras personas?



¿Cómo puedo manejar positivamente los conflictos con las personas que me rodean?



¿Contribuyo a que quienes me rodean se sientan cómodos, seguros y felices?



¿Cómo puedo contribuir para que los demás se sientan bien?



¿Escucho con atención cuando hablo con otros?



¿Sé expresar asertivamente lo que siento?



CONVIENE DESARROLLAR ESTAS HABILIDADES PORQUE...

...me ayudan a mantener relaciones positivas con las personas que me rodean.



...fomentan la colaboración y el apoyo entre nosotros ante situaciones adversas.



...contribuyen a generar un sentimiento de pertenencia hacia mi plantel y mi comunidad.



...me ayudan a manejar mejor los conflictos con las personas que me rodean y las situaciones difíciles.



...me ayudan a mejorar la comunicación con los demás.



...fomentan la creación de lazos afectivos entre nosotros.



...así seremos ciudadanos que propiciemos el bienestar propio y el de la comunidad.

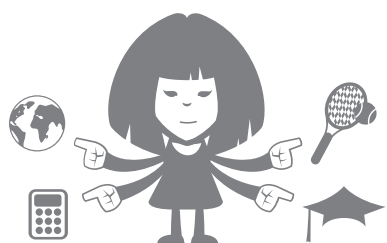


La dimensión **Relaciona T** invita a las y los integrantes de la comunidad escolar a **desarrollar y fortalecer** habilidades interpersonales que contribuyen a **mejorar sus relaciones**.



Elige T

¿Qué es Elige T?



Es la dimensión que **fortalece** la toma de **decisiones** de manera **responsable y asertiva** para hacer **frente a los retos** que se nos presentan.



OBJETIVO DE ESTA DIMENSIÓN:

Tomar decisiones responsables, tras identificar las opciones y sus posibles consecuencias, para fortalecer el proyecto de vida sin afectar el de los demás.



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Al servicio
de las personas
y las naciones

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:



¿Tomo mis propias decisiones?

¿Soy capaz de entender y aceptar realmente quién quiero ser?

¿Sé tomar decisiones responsablemente?

¿Tengo claridad sobre las decisiones que deseo tomar?

¿Guío mis decisiones al cumplimiento de mis metas?

¿Considero el bienestar de quienes me rodean?



CONVIENE DESARROLLAR ESTAS HABILIDADES PORQUE...

...me permiten lograr una vida sana y equilibrada, que me proporcione satisfacción y bienestar.



...me ayudan a cumplir mis metas y con ello mi proyecto de vida.



...tomo mis decisiones considerando las posibles consecuencias de mis actos y su repercusión en los demás.



...me preparan para generar las condiciones necesarias para ampliar mis opciones.



...ejercicio mi derecho a la participación de manera informada y consciente.



...el tomar decisiones responsables contribuye a una mejor ciudadanía.



“Las **decisiones** tienen una gran **influencia** sobre el **proyecto de vida**”.



GESTIÓN PARTICIPATIVA

El Programa **Construye T** desarrolla un conjunto de acciones y herramientas para **fomentar procesos participativos** que contribuyen a **crear espacios** donde la comunidad escolar se **involucre en acciones** que generen un **ambiente escolar inclusivo y una convivencia sana**.



Acciones que propone Construye T para la gestión participativa:

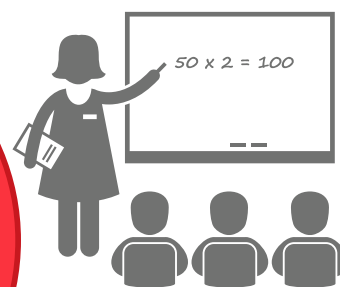
Integración de un comité escolar:

Esta formado por representantes de la comunidad escolar (docentes, estudiantes, familiares, personal de apoyo del plantel, etc.) y es responsable de planear y promover las actividades Construye T en el plantel.



Instalar consejos de convivencia de aula:

Son conformados por estudiantes y por el docente o responsable de grupo. Estos observan, analizan y proponen soluciones ante situaciones de conflicto entre estudiantes.



Establecer acuerdos de convivencia:

Se realizan de manera participativa y su objetivo es invitar a la comunidad escolar a emprender acciones y a asumir actitudes (individuales y grupales) que beneficien a todos.



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

www.sems.gob.mx/construyet

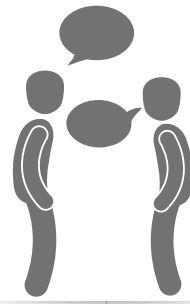
Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Al servicio
de las personas
y las naciones

Realizar un diagnóstico participativo:

Se invita a integrantes de la comunidad escolar para que, por medio del diálogo y la reflexión, definan cuáles son las condiciones que les gustaría mejorar en su plantel.



Elaborar un plan de trabajo escolar:

Se establece un calendario de actividades cuyo objetivo es la mejora de la convivencia durante el ciclo escolar.



Realizar proyectos escolares y juveniles:

Se realizan proyectos para mejorar la convivencia escolar, por medio de dos modalidades:



Actividades diseñadas y promovidas por la dirección del plantel, con apoyo del comité escolar.

Propuestas, diseñadas y promovidas por estudiantes y acompañadas por el comité escolar.



COMITÉ ESCOLAR (CE)

¿Qué es?

Es el órgano responsable de dirigir, planear e implementar las actividades relacionadas con el desarrollo de habilidades socioemocionales y de la mejora del ambiente escolar en el plantel.

¿Quiénes lo conforman?

La integración del CE se realiza bajo un esquema que promueva la representación de todos los grados y que sea proporcional entre hombres y mujeres. Los integrantes son:



Director/a del plantel
Coordinador/a Construye T del plantel

Al menos seis estudiantes



Al menos cuatro docentes

Familiares o tutores de
estudiantes que deseen participar



COMITÉ ESCOLAR (CE)



¿Cuáles son sus principales funciones?

El CE es el encargado de dirigir las actividades de gestión participativa:

- Elaborar un plan de trabajo con las principales actividades de Construye T.
- Realizar un diagnóstico participativo para identificar las principales problemáticas.
- Fomentar la adopción de acuerdos de convivencia del plantel.
- Organizar un proyecto escolar y convocar y aprobar los proyectos juveniles.



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Al servicio
de las personas
y las naciones

CONSEJOS DE CONVIVENCIA DE AULA (CCA)



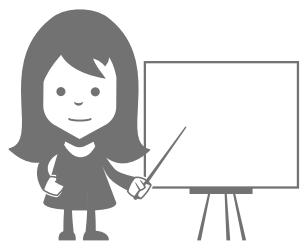
¿Qué son?

Son órganos que tienen el objetivo de observar y analizar la situación de convivencia dentro de las aulas, así como proponer soluciones a los conflictos de relaciones entre alumnos que sean detectados.

¿Cómo se integran?

En cada aula los CCA están integrados por estudiantes con puestos rotativos y por el docente o responsable de grupo, quien convoca y coordina las reuniones del consejo. La representación de los estudiantes es proporcional entre hombres y mujeres.

CONSEJOS DE CONVIVENCIA DE AULA



¿Cuáles son sus principales funciones?

Los CCA son responsables de:



- Proponer al grupo acuerdos de convivencia en el aula para su aprobación.
- Proponer acciones para mejorar la convivencia en el aula al fomentar respeto, buen trato y la integración de estudiantes de nuevo ingreso.
- Proponer soluciones a conflictos generados en el aula.

¡ Participar en las actividades de Contruye T del plantel. !



ACUERDOS DE CONVIVENCIA

Los **Acuerdos de Convivencia** de **Construye T** son herramientas que nos ayudan a manejar y ejercitar nuestras habilidades **socioemocionales** para crear un ambiente **seguro, cómodo y afectivo**, propicio para nuestro **sano desarrollo** individual y colectivo.

LOS ACUERDOS DE CONVIVENCIA SON DECLARACIONES QUE:

Surgen del **debate** y son aceptadas por todo el **grupo**.



Crean un ambiente de **cordialidad** y **afecto** entre los integrantes.



Establecen una **forma de convivir** que permite que todos se sientan **seguros** y **cómodos**.



Expresan **acciones** y **prácticas** concretas que **crean una interacción** más **sana**.



Buscan **cambiar** la **forma de pensar** y **expresarse** (sobre uno mismo y sobre otros) para **lograr objetivos en conjunto**.



LOS ACUERDOS DE CONVIVENCIA SIRVEN PARA:

Exponer ideas **en grupo** sobre cómo ser una mejor comunidad.



Cambiar las **prácticas** cotidianas por unas **más sanas**.



Generar una **atmósfera de relaciones horizontales** para tomar decisiones conjuntas (sin alguien que imponga).



Propiciar la **construcción** de una **sociedad inclusiva**.



Transformar la manera en que se ve **el espacio** en el que los integrantes de plantel **conviven** todos los días.



Para más información consulta la guía “Acuerdos de Convivencia Construye T.”



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



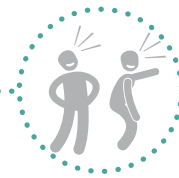
Al servicio
de las personas
y las naciones



¿CÓMO ESTABLECEMOS LOS ACUERDOS DE CONVIVENCIA?

1

Pensamos en una actitud o situación que impide que exista una relación cordial entre quienes integramos el grupo o la comunidad escolar.



2

Damos opciones de prácticas y actitudes que puedan ayudarnos a transformar esa situación. Estas opciones no deben ser de carácter moralista o fomentar prejuicios.



3

Redactamos los acuerdos. **Construye T** sugiere que dichos acuerdos se apeguen a la siguiente estructura:



Acción o actitud que asumo o asumimos en el plantel

+

¿A quién beneficia este acuerdo?

+

¿Qué queremos lograr con este acuerdo?

Ejemplos:

Evito usar nombres o apodos que puedan afectar o hacer sentir mal a mis compañeros, porque deseo que se sientan cómodos y seguros.



Cuando [yo] me enojo con alguien, antes de replicar, me tomo el tiempo necesario para reflexionar y así generar una respuesta asertiva.



¿QUÉ TIPO DE SOCIEDAD PODEMOS FORMAR CON LOS ACUERDOS DE CONVIVENCIA?

Al establecer acuerdos de convivencia podemos llegar a ser una sociedad realmente inclusiva (que respeta y acepta las particularidades de cada integrante), democrática, participativa, respetuosa del estado de derecho, que escucha, que entiende y que toma decisiones encaminadas al bienestar de todos.



Programa Construye T 2015-2016

Guía para utilizar las Fichas de Actividades Construye T en el AULA

El objetivo de esta Guía es orientar a los docentes de planteles beneficiarios del Programa Construye T en el desarrollo de actividades que permitan fortalecer habilidades socioemocionales en el aula, a través de las Fichas de actividades Construye T.

¿Qué son las habilidades socioemocionales?

Las habilidades socioemocionales son la capacidad para identificar y manejar nuestras emociones; sentir y mostrar empatía por los demás; establecer relaciones positivas; y definir y alcanzar metas. Es decir, son herramientas para la vida que nos permiten regularnos mejor como personas, llevarnos mejor con los demás y tomar decisiones responsables.

¿Por qué son importantes estas habilidades?

La evidencia científica muestra que las personas que desarrollan habilidades socioemocionales:

- Aprenden mejor porque saben manejar mejor sus emociones
- Suelen tener un mejor desempeño académico
- Son más propensos a concluir satisfactoriamente sus estudios
- Toman decisiones más responsables
- Exhiben menos conductas de riesgo como violencia, embarazo temprano o adicciones
- Se relacionan mejor con otras personas
- Muestran mayores niveles de bienestar en general

¿Cómo influyen las habilidades socioemocionales en el aprendizaje?

Las personas aprenden más y mejor cuando se sienten bien, asocian el aprendizaje con una experiencia positiva, saben pedir ayuda, pueden tomar perspectiva y desarrollan pensamiento crítico. Desarrollar habilidades socioemocionales nos permite manejar mejor nuestras emociones, desarrollar perseverancia para alcanzar nuestras metas, hacer frente a los desafíos de la escuela y de la vida, generar opciones y resolver problemas. En ese sentido, las habilidades socioemocionales no sólo son complemento fundamental para el aprendizaje sino también parte significativa del aprendizaje.

¿Cómo influyen las habilidades socioemocionales en mi enseñanza como docente?

Para poder enseñar mejor, es necesario que mi relación con mis estudiantes sea sana y positiva. Para ello, es importante que como docente no sólo identifique y sepa canalizar las emociones de mis estudiantes sino las mías propias, incluyendo el estrés. Para lograr esta gestión socioemocional en el salón de clase es fundamental que desarrollemos habilidades socioemocionales, como docentes y como estudiantes. La evidencia internacional muestra que los docentes que desarrollan sus propias habilidades socioemocionales no sólo contribuyen a desarrollar las de sus estudiantes y a mejorar el aprendizaje sino que también disfrutan más su labor docente.

¿Qué habilidades socioemocionales trabaja Construye T?

Construye T trabaja 18 habilidades socioemocionales, divididas en tres dimensiones del aprendizaje socioemocional. Estas dimensiones son:

- 1. Conoce T**, o la dimensión que nos ayuda a desarrollar habilidades para identificar y manejar nuestras emociones de forma asertiva para el logro de nuestros objetivos. Algunas de estas habilidades son la autopercepción, la autoeficacia, el manejo de emociones, la perseverancia o el manejo del estrés.

2. Relaciona T, o la dimensión que nos ayuda a desarrollar habilidades para llevarnos mejor con los demás, comprender al prójimo, saber pedir ayuda, resolver conflictos interpersonales, entre otros. Algunas de estas habilidades son empatía, escucha activa y comportamiento prosocial.

3. Elige T, o la dimensión que nos ayuda a desarrollar habilidades para la toma de decisiones responsable. Algunas de estas habilidades son el pensamiento crítico y el análisis de consecuencias.

El siguiente cuadro muestra las habilidades que busca desarrollar el Programa Construye T tanto a nivel de escuela como de aula:

Conoce T	Autoconciencia	Autopercepción Autoeficacia Reconocimiento de emociones
	Autorregulación	Manejo de emociones Postergación de la gratificación Tolerancia a la frustración
	Determinación	Motivación de logro Perseverancia Manejo del estrés
Relaciona T	Conciencia social	Empatía Escucha activa Toma de perspectiva
	Relación con los demás	Asertividad Manejo de conflictos interpersonales Comportamiento pro social
Elige T	Toma responsable de decisiones	Generación de opciones Pensamiento crítico Análisis de consecuencias

¿Cómo puedo desarrollar habilidades socioemocionales como docente?

Para desarrollar habilidades socioemocionales en mi persona, como docente, Construye T te sugiere:

- Identificar qué habilidad específica deseas desarrollar como, por ejemplo, la perseverancia.
- Conocer la definición de la habilidad que deseas desarrollar para tener claro en qué consiste y qué implica. Construye T pone a tu disposición las **definiciones de las 18 habilidades socioemocionales** en el sitio www.sems.gob.mx/construyet.
- Tener presente todos los días que deseas desarrollar y estás desarrollando esa habilidad, no sólo en tu labor como docente sino incluso en tu vida personal.
- Buscar literatura sobre dicha habilidad para informarte mejor.
- Utilizar las Fichas de actividades Construye T para desarrollar habilidades, en particular la que desea desarrollar en esta semana, este mes o este semestre.

¿Cómo puedo desarrollar habilidades socioemocionales en mis estudiantes?

Como docente, te proponemos la siguiente estrategia práctica para que desarrolles las habilidades socioemocionales de tus estudiantes en el aula durante tu clase: **realizar un Momento Construye T al inicio de tu materia, utilizando las Fichas de actividades Construye T.**

¿Qué es un Momento Construye T?

Un Momento Construye T es un tiempo de 15 minutos, en los que dedicas toda tu atención a identificar qué emoción estás sintiendo, qué habilidad socioemocional necesitas trabajar y cómo puedes desarrollarla, seas estudiante, docente o directivo. En el “Momento Construye T” podemos usar las Fichas de actividades Construye T para identificar:

- ¿Cómo nos sentimos actualmente?
- ¿Qué emociones experimentamos?

- ¿Qué habilidad socioemocional necesitamos trabajar?
- ¿Para qué es importante desarrollarla?

¿Qué es una Ficha Construye T?

Las Fichas de actividades de Construye T son materiales, prácticos y fáciles de usar, que te proponen ejercicios sencillos y divertidos para que desarrolles tus habilidades socioemocionales, ya seas estudiante, docente o directivo. Generalmente, cada Ficha se compone de 5 secciones para orientarte en la realización de la actividad:

- 1) *Para reflexionar*: sección que nos ayuda a preparar la actividad, a través de preguntas detonadoras.
- 2) *Nuestro objetivo*: sección que indica el objetivo de la actividad y habilidad que permite trabajar la ficha.
- 3) *Condiciones y materiales deseables*: sección que describe los materiales que requerimos para desarrollar la actividad como, por ejemplo, sillas o lápices.
- 4) *Paso a paso*: sección que nos dice con indicaciones claras y sencillas cómo llevar a cabo la actividad para desarrollar habilidades socioemocionales, ya sea con nosotros mismos o con nuestros estudiantes.
- 5) *Para terminar*: sección que ofrece información para realizar una reflexión final y resalta la utilidad de la actividad.

¿Cómo puedo identificar qué Ficha requiero?

Para que puedas identificar qué ficha de actividades necesitas y utilizarla de manera efectiva, es importante que:

- 1) Identifiques qué habilidad socioemocional te gustaría trabajar. Para ello, puedes conocer la lista de las 18 habilidades socioemocionales que trabaja Construye T en la sección “Habilidades Socioemocionales” en su página web.
- 2) Revises la definición de esa habilidad socioemocional en la sección “Habilidades Socioemocionales” en la página web de Construye T.
- 3) Identifiques a qué dimensión pertenece esa habilidad que desees trabajar: Conoce T, Relaciona T o Elige T.

- 4) Definas con quién quieres trabajar esa ficha: con tus estudiantes o contigo mismo como docente, a nivel personal.
- 5) Ingreses a la página web: www.sems.gob.mx/construyet
- 6) Ingreses a la sección Materiales en la parte superior derecha
- 7) Selecciones “Fichas de Actividades”
- 8) Selecciones tu perfil: “Docente”
- 9) Selecciones la dimensión que elegiste en el punto 3)
- 10) Selecciones la habilidad general y luego la habilidad específica que identificaste en el punto 1)
- 11) ¡Descargues una de las Fichas que Construye T tiene para ti!

¿Cómo puedo utilizar una Ficha Construye T en el aula?

Utilizar una Ficha Construye T durante tu clase es muy sencillo. Simplemente tienes que seguir estos pasos:

1. **Descarga** una Ficha Construye T de la página web.
2. **Revisa** la Ficha un día antes de tu clase
3. **Planea** la actividad: en la mayoría de las Fichas este paso ¡sólo toma 5 minutos!
4. **Realiza** el “Paso a Paso” con tus estudiantes en 10-15 minutos durante la clase.
5. **Lidera** una pequeña reflexión al terminar.
6. **¡Continúa** con tu clase de forma regular!

¿Cuándo y cada cuánto debo utilizar las Fichas?

Se sugiere que cada docente utilice una Ficha Construye T para realizar una actividad al menos una vez a la semana con cada uno de sus grupos, de preferencia más veces. Las actividades se pueden realizar:

- Durante las clases, de preferencia al inicio de las mismas, en los primeros 15 minutos para que tus estudiantes inicien mejor el proceso de aprendizaje.
- En horas de tutorías u orientación.
- En sesiones con otros integrantes de la comunidad escolar.
- En horarios de actividades extracurriculares.
- En espacios de reflexión personal. ¡Practícalas con tu familia!

¿Qué más puedo hacer durante mi clase?

Al utilizar las Fichas, también podrás practicar el **uso del lenguaje socioemocional**, el cual se refiere al uso explícito de palabras que aludan a las emociones y las habilidades socioemocionales con un fin específico. Utilizar lenguaje socioemocional en el aula durante la clase es en realidad muy sencillo, simplemente hay que seguir unos pasos para poner en práctica esta estrategia que puede ser de gran utilidad para tu labor docente:

1. Identifica qué habilidad o habilidades socioemocionales te gustaría trabajar con tus estudiantes en la semana, el mes o el semestre.
2. Identifica las emociones y situaciones que se asocian con esa habilidad. Puedes partir de tu propia experiencia.
3. Identifica de qué manera esa o esas habilidades se relacionan con el material de tu curso, independientemente de cuál sea la asignatura que impartes: ¡las habilidades son transversales!
4. Anota palabras, términos, ideas o ejercicios que consideres te ayudarán a utilizar efectivamente el lenguaje socioemocional de esta habilidad durante tu clase para que los recuerdes fácilmente.
5. Ahora ¡utiliza el lenguaje socioemocional!

¿Qué cambios podré notar en mi salón de clases si utilizo esta estrategia?

Utilizando continuamente el enfoque de habilidades socioemocionales en tu clase, podrás observar los siguientes cambios en las dinámicas del aula:

- Mayor motivación en tus estudiantes
- Mejor relación con tus estudiantes
- Mejor relación entre los estudiantes
- Mayor participación de todos los estudiantes durante tu clase
- Mejora del aprendizaje
- Mejora en el ambiente escolar