



*Al servicio  
de las personas  
y las naciones*

# Programa Construye T

Desarrollo de habilidades socioemocionales  
en los docentes

*Martha B. Hernández y Yurira Trejo  
Construye T PNUD  
2 de febrero de 2017*



# **Qué son las habilidades socioemocionales (HSE)**

# Qué son las habilidades socioemocionales (HSE)



Se pueden desarrollar a lo largo de la vida,  
principalmente en la infancia y la adolescencia

**Educación emocional**

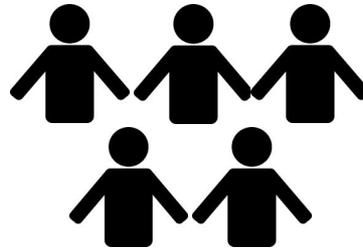
# Construye T es uno de los programas más grandes a nivel mundial en HSE



Al servicio  
de las personas  
y las naciones



4,000 planteles  
públicos de EMS



2.6 millones de  
estudiantes



Presencia en  
32 estados



# Su **objetivo** es fortalecer la capacidad de las escuelas para:

Desarrollar  
habilidades  
socioemocionales

+

Desarrollar  
Ambientes  
escolares positivos



# Qué realizamos

1. Capacitación para Directivos y Docentes con un modelo de acompañamiento mixto

2. Talleres virtuales (webinars) para toda la comunidad escolar

3. Materiales para:

- 1) Desarrollar HSE en la comunidad escolar
- 2) Promover una gestión participativa del ambiente escolar

# Construye T considera un marco de habilidades organizado en 3 dimensiones:

| DIMENSIÓN   | HABILIDADES GENERALES            | HABILIDADES ESPECÍFICAS   |
|-------------|----------------------------------|---|
| CONOCE T    | ▶ Autoconciencia                 | 1. Autopercepción<br>2. Autoeficacia<br>3. Reconocimiento de emociones  |
|             | ▶ Autorregulación                | 4. Manejo de emociones<br>5. Postergación de la gratificación<br>6. Tolerancia a la frustración                         |
|             | ▶ Determinación                  | 7. Motivación de logro<br>8. Perseverancia<br>9. Manejo del estrés  |
| RELACIONA T | ▶ Conciencia social              | 10. Empatía<br>11. Escucha activa<br>12. Toma de perspectiva  |
|             | ▶ Relación con los demás         | 13. Asertividad<br>14. Manejo de conflictos interpersonales<br>15. Comportamiento prosocial                             |
| ELIGE T     | ▶ Toma responsable de decisiones | 16. Generación de opciones y consideración de consecuencias<br>17. Pensamiento crítico<br>18. Análisis de consecuencias |

# Por qué trabajamos con las y los docentes



El oficio docente es el  
mejor oficio del mundo,  
después de ser padres. O  
madres es la acción de  
mayor responsabilidad. ➔

- Son el recurso educativo más importante en el aprendizaje de los estudiantes.
- La escuela/aula es el segundo espacio donde aprendemos a relacionarnos, después del hogar.
- Los docentes son uno de los principales modelos de vida para los jóvenes.
- Las HSE serán parte del nuevo modelo educativo
- **Las herramientas que ofrecemos son de utilidad para mejorar su vida personal y su ámbito laboral.**

# Beneficios de desarrollar las HSE en el docente

- Mejor **comunicación**
- Mejor **capacidad de escucha**
- Mejor **gestión de aula**
- Mejor **relación e interacción con colegas y mis estudiantes**
- **Manejar adecuadamente mi estrés**
- **Mayor sentido de satisfacción y gozo**
- **Mayor bienestar físico**



# Beneficios de trabajar las HSE con los jóvenes

- Propician mayor motivación y atención hacia la clase
- Mejoran el proceso de enseñanza y aprendizaje
- Favorecen la prevención de conductas de riesgo (consumo de sustancias adictivas, embarazo adolescente, violencia escolar, etc.)
- Favorecen la transición a la universidad y/o el mercado laboral



# Enfoques de trabajo de las HSE en el aula

## Momento CT

- Actividades específicas de desarrollo de HSE
- Se sugieren realizar al inicio de una clase o en espacios de tutorías
- Se cuenta con una oferta de más de 200 fichas en la página web

## Estilo CT

- Estrategias de interacción y comunicación con el estudiante que favorecen el desarrollo de HSE

## Didáctica CT

- Integración de elementos de educación socioemocional en la secuencia didáctica de una clase

# Para trabajar las HSE en el aula se recomienda conformar una Comunidad de Aprendizaje de docentes en el plantel.

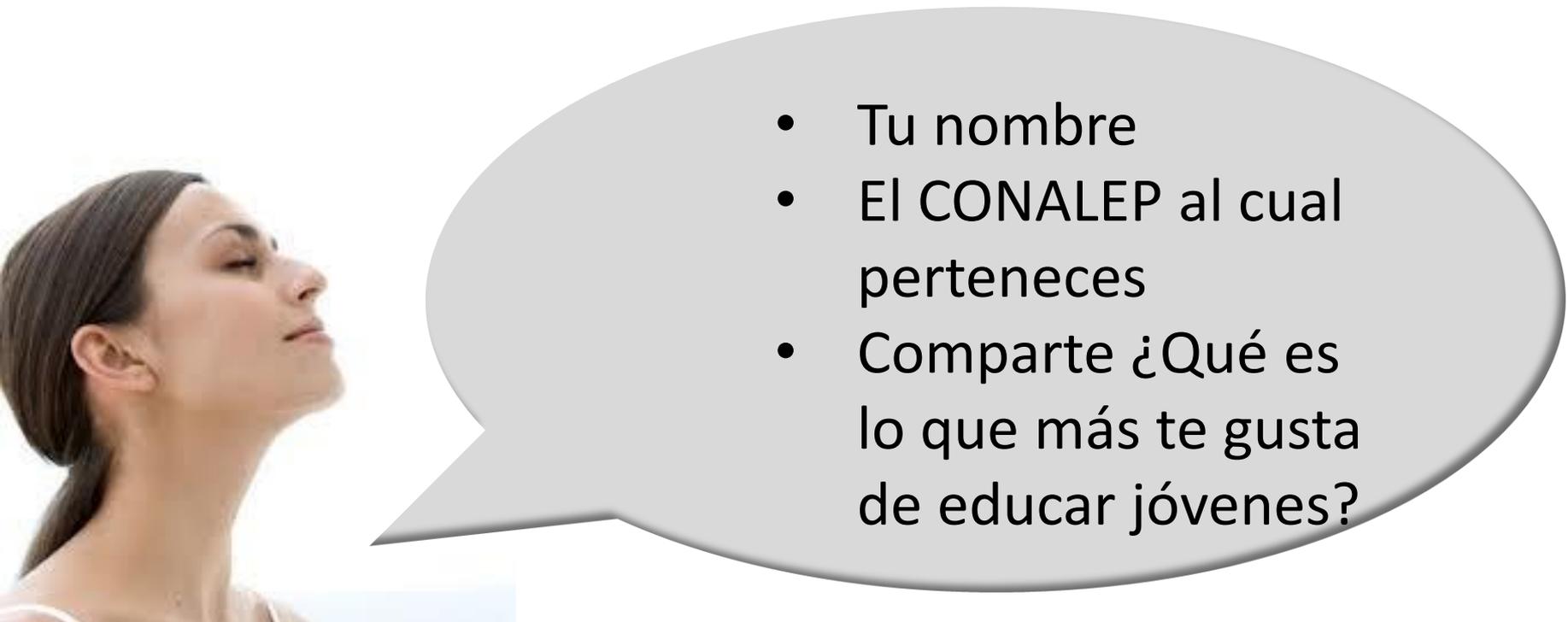


- En la CAS participan el Tutor/a y 5 docentes del plantel.
- Analizan conjuntamente las estrategias y materiales del Programa
- Con base en las necesidades del plantel definen un plan de acción de educación socioemocional.
- Comparten experiencias y aprendizajes de la aplicación del Momento, Estilo y Didáctica Construye T.
- Analizan y sistematizan las prácticas relevantes.
- Dan a conocer los resultados de la CAS con el resto de los docentes y los invitan a sumarse.
- Definen una estrategia de implementación y seguimiento a nivel del aula.

**¿Cómo puedo trabajar mis HSE?**



- **Ejercicio 1:** Busca una persona que no conozcas y comparte:

- 
- A woman with dark hair tied back is shown in profile, looking upwards. A large, light gray speech bubble is positioned to her right, containing a list of three questions. The background is plain white.
- Tu nombre
  - El CONALEP al cual perteneces
  - Comparte ¿Qué es lo que más te gusta de educar jóvenes?

Las Habilidades Socioemocionales son aquellas que nos permiten **tener más y mejores relaciones** con los demás, poder **conocer y manejar mejor nuestras emociones,** lograr metas y tomar decisiones responsables.

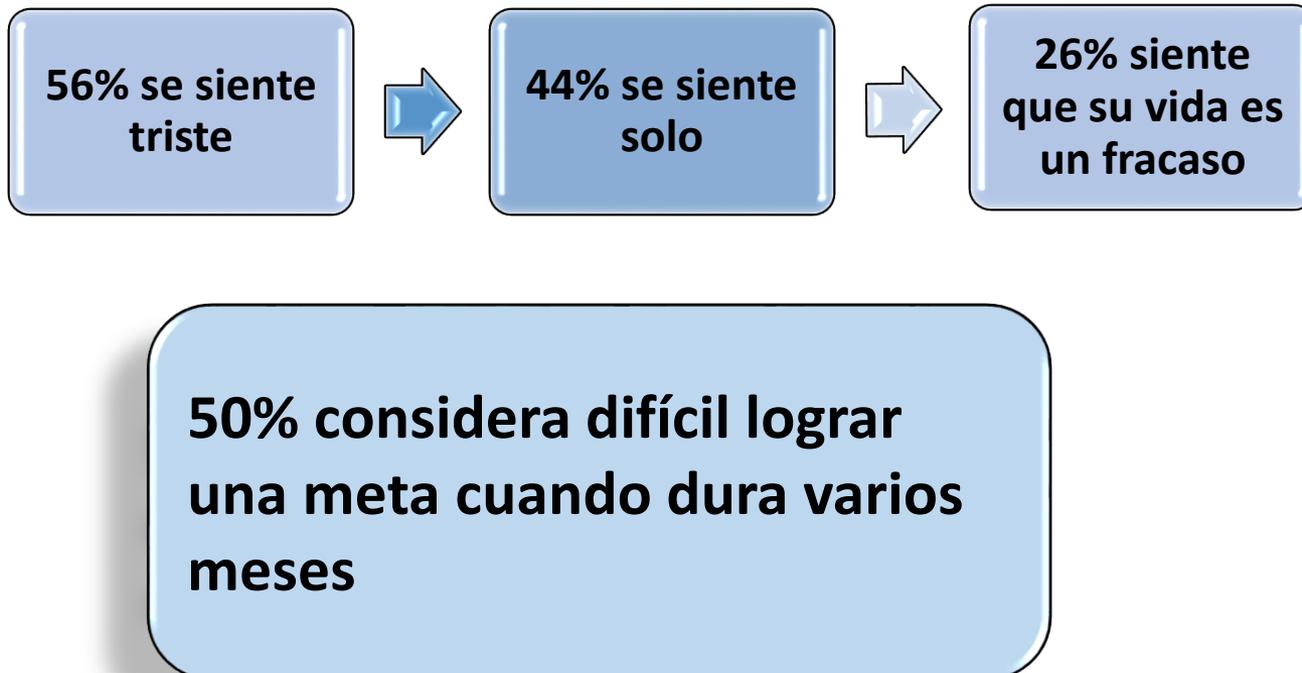


# Las Habilidades Socioemocionales evitan **situaciones de riesgo**



# ¿Por qué es importante desarrollar HSE en nuestros jóvenes?

Según datos de la Encuesta Nacional de Exclusión, Intolerancia y Violencia (ENEIVEMS) Y ENLACE 2013, entre los jóvenes de nivel medio superior de escuelas públicas encuestados:



# Algunos datos adicionales

- De acuerdo a la Encuesta de Cohesión Social para la prevención de la Violencia y la Delincuencia (ECOPRED) 2014, de los jóvenes que van a la escuela, **3 de cada 10 entre los 12 y los 18 años manifiestan haber sido víctimas de acoso escolar.**
- Resalta aún más el dato de esta encuesta, que del **100% de los jóvenes que se declaran haber sido víctimas de algún delito o maltrato 42% declara que fue realizado por algún compañero de su escuela.**
- Por otro lado, datos de la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2014 **señalan que 44.9 de los adolescentes entre 15 y 19 años reportan no haber usado ningún anticonceptivo en su primera relación sexual.**

**“EDUCAR LA MENTE SIN EDUCAR EL  
CORAZÓN ES NO EDUCAR EN LO  
ABSOLUTO”**

**ARISTÓTELES**

# En la formación de un adolescente hay corresponsabilidad



**Adolescente:** Una persona en formación.

Esta etapa es esencial en la construcción del autoconcepto y la autoestima



# Características del adolescente: miopía hacia el futuro

- La adolescencia se caracteriza por un periodo de crisis emocional y por un efecto llamado: **MIOPÍA HACIA EL FUTURO**.



- Los sistemas educativos en los países pertenecientes a la OCDE y a las economías asociadas reconocen que las habilidades sociales y emocionales son indispensables para preparar a los estudiantes para el futuro.



Skills for Social Progress:

The power of Social and Emotional Skills  
(OCDE 2015).

# ¿CUÁL ES LA EXPERIENCIA INTERNACIONAL CON ESTE TEMA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO?

Más de 20 años de investigaciones indican que los estudiantes que participan en programas de habilidades socioemocionales en las escuelas, presentan:

- **Niveles más altos de aprendizaje y desempeño académico**
- Mayor probabilidad de **concluir sus estudios satisfactoriamente**
- Mayores niveles de **bienestar general**
- **Menos problemas de conducta, acoso y delincuencia**

# Conóctete: Alfabetización emocional



¡La revolución emocional!

# Alfabetización emocional. **Ejercicio 2:** **Mi fotografía emocional.**

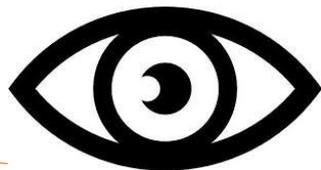
**Cómo manejo mis emociones/ qué emociones conozco:**

- ¿Hasta qué punto conozco mis sentimientos?
- ¿Cómo reacciono ante la ira, la ansiedad, y otras formas de estrés?
- ¿Cómo reacciono ante la alegría o las emociones positivas?
- ¿Qué emociones siento con más frecuencia?

# Claves para el reconocimiento y manejo de emociones

- Dar nombre a las emociones
- Hablar de emociones
- Identificar las emociones en su cuerpo
- Ofrecer espacios para promover emociones positivas.

**SI NO CONOCEMOS NUESTRAS  
EMOCIONES NO PODEMOS REGULARLAS**



# Reflexión para docente

- ¿Qué tanto conozco y manejo mis emociones?  
CONÓCETE
- ¿Qué tanto me relaciono con los jóvenes a los que les doy clases? RELACIONA T
- ¿Qué elijo para gestionar mejor mis emociones, y para contar con una mejor relación con los demás personal y laboral ? ELIGE T



“LA GENTE OLVIDA LO QUE DICES, LA GENTE  
OLVIDA LO QUE HACES, PERO NUNCA OLVIDA  
CÓMO LA HACES SENTIR.”

MAYA ANGELOU

# ¿Cómo puedo trabajar mis HSE?

1. Acercarme con el Tutor Construye T de mi plantel para conocer un poco más de los materiales y las estrategias de desarrollo de HSE.

De no contar con esta figura en mi plantel ingresar a <http://www.sems.gob.mx/construyet>



The screenshot shows the website for 'CONSTRUYE T'. The main title 'CONSTRUYE T' is centered at the top. Below it is a navigation menu with the following items: 'CONSTRUYE T', 'APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL', 'MATERIALES', 'GALERÍA', 'NOTICIAS', 'CALENDARIO', 'PLANTELES CONSTRUYE T', and 'CONTACTO'. The 'MATERIALES' link is circled in red. Below the navigation menu, there are several links: '¿Qué es?', '¿Cómo funciona?', 'Antecedentes', and 'Marco Institucional'. A section titled 'Documento Técnico del Programa' contains the following text: 'Construye T es un programa del Gobierno Mexicano, diseñado e implementado a través de la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS), en colaboración con el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), cuyo objetivo es fortalecer las capacidades de la escuela para desarrollar habilidades socioemocionales en las y los estudiantes, y así mejorar el ambiente escolar en los planteles del nivel medio superior participantes. El aprendizaje socioemocional se refiere a la capacidad del joven para enfrentar de manera positiva y asertiva los distintos riesgos a los que se enfrenta por su edad, su contexto familiar, su condición socioeconómica y las vicisitudes de la vida en general.' To the right of the text is a photograph of three young people (two women and one man) smiling.

# ¿Cómo puedo trabajar mis HSE?

2. Con el apoyo del Directora/a se sugiere conformar una **CAS** con otros 5 docentes del plantel para trabajar conjuntamente las HSE.



Invitar a la CAS a docentes que posean buenas habilidades sociales o alto sentido de responsabilidad social y con disponibilidad de tiempo para trabajar en la CAS (al menos una hora por semana).

# ¿Cómo puedo trabajar mis HSE?

3. Iniciar la formación de los docentes de la CAS, conociendo y realizando algunos Momentos CT.

| FICHAS DE ACTIVIDADES   |                                |  |
|---|--------------------------------|--|
|   | ACTIVIDAD                      | DIMENSIÓN HABILIDAD GENERAL  |
| <input checked="" type="checkbox"/> ¿Quién guía la actividad? ▶<br><input type="checkbox"/> Directivo<br><input checked="" type="checkbox"/> Docente<br><input type="checkbox"/> Estudiante<br><input type="checkbox"/> Familia   | ¿Tomo una decisión asertiva?   |  Toma responsable de decisiones   |
| <input checked="" type="checkbox"/> Para trabajar con... ▶<br><input checked="" type="checkbox"/> Uno mismo<br><input checked="" type="checkbox"/> Docente<br><input type="checkbox"/> Estudiante<br><input type="checkbox"/> Comunidad escolar<br><input type="checkbox"/> Padres de familia<br><input type="checkbox"/> Toda la familia | ¿Pa'qué soy bueno?             |  Autoconciencia<br> Relación con los demás            |
| <input type="checkbox"/> Conoce T ▶<br><input type="checkbox"/> Relaciona T ▶<br><input type="checkbox"/> Elige T ▶   | ¿Cómo se siente una decisión?  |  Autoconciencia<br> Toma responsable de decisiones |
|   | ¿Cómo me ven? ¿Cómo me siento? |  Autoconciencia<br> Conciencia social              |
|   | ¿Cómo lo ves?                  |  Conciencia social<br>Relación con los demás  |
|   |                                |  Toma responsable de decisiones   |

Iniciar con actividades de la dimensión **CONOCE T** que fortalezcan la autoconciencia y la autorregulación

# ¿Cómo puedo trabajar mis HSE?

4. Es importante que todos los docentes de la CAS vean y practiquen los Momentos CT y se compartan estrategias y retroalimentación entre colegas.
5. Se pueden adaptar algunas actividades al contexto de cada plantel
6. Es altamente deseable que el/la Director/a del plantel participe en algunas sesiones de la CAS y que conozca las actividades.
7. Una vez que se han practicado varias actividades se sugiere organizar una actividad con el resto de la comunidad docente (e.g. en reuniones de consejo técnico o academias) y compartir los materiales.

**¿Cómo mejorar mi estilo docente?**

# Ejemplos de Estilo Construye T

- a) **Saluda** a tus estudiantes al iniciar la clase.
- b) **Modula el tono** de tu voz.
- c) **Modela la puesta en práctica de las HSE.**
- d) **Conoce el nombre de tus estudiantes** y en la medida de lo posible háblales por su nombre.
- e) **Reconoce el esfuerzo** en el logro de los resultados.
- f) Da **retroalimentación positiva** a los estudiantes: resalta sus virtudes y aspectos positivos y no solo sus áreas de mejora.
- g) Al iniciar el año escolar o bimestre **establece altas expectativas de aprovechamiento escolar y de convivencia en el aula** y comunicarlas a toda la clase.
- h) Abre espacios para expresar sentimientos y emociones.

# Ejemplos de Estilo Construye T

- g) Usa un lenguaje respetuoso.
- h) Propicia el uso de un **“lenguaje socioemocional”** en el aula.
- i) Establece **mecanismos de participación** en clase equitativos y democráticos.
- j) Intercambia **anécdotas o experiencias** personales o de algún personaje histórico **en la que se aborde la puesta en práctica de las HSE.**
- k) Establece **reglas y acuerdos de convivencia claros en el aula** y mantenerlos en un lugar visible.
- l) **Escucha activamente a los estudiantes**, principalmente cuando alguno se acerca a expresar un problema personal.
- m) **Conectate con los jóvenes**, identifica que les gusta, recomienda recursos adicionales que puedan ser de utilidad e interés para los jóvenes.

# Otros Materiales de Construye T

# Guías que promueven prácticas participativas de gestión del ambiente escolar

SEP  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA

Conoce T    Relaciona T    Elige T

**Guía**  
para establecer  
el Comité Escolar  
**Construye**

SEP  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA

Conoce T    Relaciona T    Elige T

**Guía**  
para hacer un  
diagnóstico del  
**ambiente**  
escolar

SEP  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA

PND  
Al servicio  
de las personas  
y las naciones

Conoce T    Relaciona T    Elige T

**Guía**  
para establecer  
Acuerdos de  
**Convivencia**  
en el plantel

# Videos informativos



¿Qué es Construye T?



¿Qué es el ambiente escolar?



Construye T: el desarrollo de mis habilidades socioemocionales como estudiante



Construye T y las habilidades socioemocionales

# Videos Tutoriales

## VIDEOS



Tutorial: ¿Cómo construyo mi porvenir?



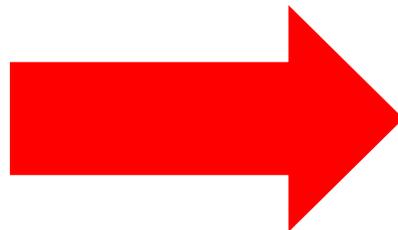
Clase Construye T



Tutorial: Debate interno



# Video: Testimonio de los beneficios de la CAS en el plantel



Más información en  
[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

