

Introducción

Es muy importante para los estudiantes que el profesor utilice la última clase para realizar un cierre del curso y reflexionar sobre lo que aprendieron. Entre otras cosas, se pretende generar en los estudiantes un sentido de logro, lo que se puede hacer usando diferentes estrategias orientadas a revisar lo aprendido a lo largo del curso. La metodología que usaremos en esta lección es la de escribir una carta a un futuro estudiante contándole de qué se trata, para qué le ayudó el curso y qué le recomendaría.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes reflexionen sobre los temas del curso.

¿Por qué es importante?

Porque les permite revisar los temas y técnicas y analizar cuáles les fueron de utilidad.

Conceptos clave

Reflexionar.

"Después de actuar con efectividad reflexiona en silencio al respecto.

De la reflexión en silencio vendrán más acciones efectivas".

Peter Drucker

– Hola, estamos haciendo una entrevista a los estudiantes que están terminando la secundaria ¿te gustaría colaborar?

– Sí, claro.

– ¿Cuál es tu nombre?

– Patricia Hernández. Me dicen Paty.

– Paty, ¿nos podrías contar brevemente qué vas a hacer el siguiente semestre y si hay algo que te preocupa?

– El semestre que viene empiezo la prepa. Me preocupa el curso de habilidades socioemocionales de *Construye T*. Por lo que me contaron son cosas interesantes pero complicadas de trabajar, algo relacionado con la psicología. Y tener que compartir mis cosas íntimas con los demás no es lo mío. No sé. Me da un poco de flojera. ¡Yo no voy a estudiar psicología! Aún no sé qué voy a hacer cuando sea grande. Preferiría usar ese tiempo en materias como español o matemáticas. Supongo que esas son las importantes, todo el mundo lo dice.

Disculpen, perdón. Es que me llegó un mensaje. ¡Ah!, nada importante.

¿En qué íbamos? ¡Ya ni me acuerdo! Bueno, no importa. El hecho es que tengo mucho miedo, no sé si voy a poder con la prepa, no sé en qué soy buena, ¿y si me va mal en todas las materias? Pero no puedo hacer nada para vencer el miedo...

– Muchas gracias Paty.

En esta lección vamos a reflexionar sobre lo que vimos en el curso y en qué nos ayudó. ¡A ver si pudiera ayudarle a Paty!

1. Comenten en equipos de tres o cuatro personas qué le dirían a Paty.
2. De forma individual, escríbele una carta a Paty. Debes incluir, como mínimo: cómo fue tu experiencia con el curso de Autoconocimiento, qué ideas tenías al empezar, cuáles de esas ideas cambiaron y cuáles no, para qué te sirvió, de qué se trata de manera general y qué le recomendarías cuando le toque llevarlo para ser un estudiante exitoso.



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

Momento de atención:

Atención a los sonidos

- Explícale al grupo que harán un ejercicio de atención llamado Atención a los sonidos. Pídeles que se sienten con la espalda derecha y que lleven su atención a todos los sonidos que identifican a su alrededor. Si se distraen, díles que lleven de vuelta su atención a los sonidos. Realicen el ejercicio por un minuto. Para finalizar, compárteles que cuando se sientan distraídos con pensamientos, emociones o ideas que los hagan sentir estresados, inquietos o preocupados, pueden retomar este ejercicio para enfocar nuevamente su atención.

3 min.

Lectura de introducción

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

4 min.

Actividad 1:

Brevemente, en grupos de tres o cuatro estudiantes, pídeles que comenten qué le podrían decir a Paty para ayudarla.

- El objetivo de este ejercicio es que entre todos recuerden y describan temas y estrategias vistas en el curso. Para ello, Paty no tiene claro qué va a estudiar en el Programa Construye T, tiene miedo de no poder con la prepa, se distrae, etc. Todos estos puntos ayudan al estudiante a recordar lo estudiado.
- Seguramente si una estrategia le fue de mucha utilidad, el estudiante la recordará. Pero también es importante que tenga como referencia las estrategias que les fueron de beneficios a sus pares. Esto les ayudará a ampliar su repertorio para afrontar sus diversos problemas cotidianos.

5 min.

Actividad 2:

Pídeles que cada uno redacte una carta a Paty, incluyendo los puntos solicitados en la instrucción.

Lección 12: ¿Qué te llevas del curso?



GLOSARIO

Reflexionar.

Los procesos de reflexión pueden consistir en describir y evaluar algo que se ha estudiado o experimentado. También implica conectar y descubrir relaciones entre diferentes conceptos y experiencias entre sí. Otro proceso de reflexión es el de imaginar cómo será algo en el futuro, por ejemplo imaginarnos a nosotros mismos dentro de algunos años. Finalmente, otro proceso más complejo de reflexión consiste en la integración de lo aprendido y explorado en la propia identidad.¹

3. En plenaria, y si te sientes seguro, lee tu carta o comenta alguno de los puntos que escribiste.

1. J. Nagakawa, C.A. Farrington, S.B. Ehrlich et al.(2015). Foundations for Young Adult Success A Developmental Framework. Young Adult Success, recuperado de: <https://consortium.uchicago.edu/sites/default/files/publications/Foundations for Young Adult-Jun2015-Consortium.pdf>

2 | Autoconocimiento



CONSTRUYE T

Conoce T

Relaciona T

Elige T

www.sems.gob.mx/construyet

4 min.

Actividad 3:

Con la carta del ejercicio anterior, el objetivo de la lección está cumplido. En este ejercicio se proponen un espacio para compartir la carta (total o parcialmente) para aquellos estudiantes que deseen hacerlo.

¿Qué recomendaría del curso de autoconocimiento?

Resumen:

Para concluir el curso de Autoconocimiento es importante analizar los temas revisados, la relación entre ellos y su utilidad, así como los esfuerzos que se deben de realizar para evitar o cambiar ciertas conductas. Todo esto te ayuda a calibrar el rumbo de tu vida en la dirección de las metas que te planteaste. Recuerda que el desarrollo de las habilidades socioemocionales requiere un compromiso de vida, y que su objetivo fundamental es aumentar tu bienestar personal y contribuir a mejorar el bienestar de las personas que quieres y que te rodean.



Para tu vida diaria

Reflexiona y escribe una estrategia que te haya parecido útil de otro compañero:

¿En qué situación propia la podrías usar?

¿Quieres saber más?

Esta es una carta a su "futuro yo" en la que empieza escribiendo acerca de qué le gustaría aprender de los errores que ha cometido, se pregunta acerca de los amigos que tiene en su presente, ¿estarán los mismos amigos en su futuro? Hay anhelos que tiene en estos momentos y pregunta a su "futuro yo" si los logrará. Para leer la carta, escribe en tu buscador "Querida Yo", o [dale clic aquí](#).



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

1 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leer el resumen. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

Escribe en un minuto

Pide que de manera individual reflexionen sobre el principal aprendizaje de la lección. Fin de la lección.

- Cierra agradeciendo a tus estudiantes por el esfuerzo realizado a lo largo del semestre. Si lo consideras oportuno, también puedes darle la palabra a alguien que desee expresar lo que siente.
- ¡Muchas gracias a ti por tu esfuerzo y dedicación! Esperamos que este curso también haya sido de utilidad para ti.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Esta lección de cierre también es una buena oportunidad para que reflexiones sobre lo que aprendiste en el curso. ¿En qué te ayudó como docente y en tu vida personal? ¿Qué nuevos elementos aportó a tu vida? ¿En qué medida crees que las habilidades socioemocionales aportan algo significativo tanto para ti como para tus estudiantes? ¿Crees que valió la pena invertir esfuerzo en este curso? ¿Por qué?

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes compartieron diferentes elementos del curso (frases, ideas, estrategias, reflexiones, etcétera) que se llevan del mismo.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					