

LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES DEL PROGRAMA CONSTRUYE T

Construye T se enfoca en 3 dimensiones que a su vez se dividen en seis habilidades generales y 18 habilidades específicas:

Dimensión	Habilidades Generales	Habilidades Específicas
Conoce T	Autoconciencia	1. Autopercepción 2. Autoeficacia 3. Reconocimiento de emociones
	Autorregulación	4. Manejo de emociones 5. Postergación de la gratificación 6. Tolerancia a la frustración
	Determinación	7. Motivación de logro 8. Perseverancia 9. Manejo del estrés
Relaciona T	Conciencia social	10. Empatía 11. Escucha activa 12. Toma de perspectiva
	Relación con los demás	13. Asertividad 14. Manejo de conflictos interpersonales 15. Comportamiento prosocial
Elige T	Toma responsable de decisiones	16. Generación de opciones y consideración de consecuencias 17. Pensamiento crítico 18. Análisis de consecuencias



Conoce T

Dimensión intrapersonal que agrupa aquellas habilidades que tienen que ver con la identificación, el entendimiento y el manejo de las emociones propias. Es relevante porque tiene que ver con el afluente de emociones que viven los adolescentes durante esta etapa de su vida, particularmente aquellas que contribuyen a definir su identidad, y porque se relaciona con el manejo de estrés para poder lograr sus metas.



Autoconciencia

Es la habilidad para identificar y reconocer nuestras emociones, pensamientos e intenciones, y así generar una respuesta deliberada ante determinada situación.



Auto percepción

Es la habilidad que permite al individuo reconocer su imagen al entender y aceptar sus sentimientos, capacidades, fortalezas y debilidades.



Autoeficacia

Es la habilidad del individuo para creerse capaz y guiar sus acciones hacia el logro de sus metas, a partir de percepciones positivas de sí mismo.



Reconocimiento de emociones

Es la habilidad para identificar las emociones propias y las de los demás, y así diferenciarlas de pensamientos o conductas.



Autorregulación

Es la habilidad para moderar la reacción emocional y las conductas propias con base en el autoconocimiento.



Manejo de emociones

Es la habilidad para experimentar y guiar nuestras emociones de manera consciente y sana, minimizando la posibilidad de un conflicto.



Postergación de la gratificación

Es la habilidad para aplazar o dejar de lado actividades que generan satisfacción inmediata con el fin de lograr una meta que proporcione una mayor recompensa a un plazo más largo.



Tolerancia a la frustración

Es la habilidad para aceptar sanamente el fracaso o las limitaciones en el logro de un objetivo y replantearlo en términos asequibles.



Determinación

Es la habilidad para dirigir el comportamiento en una dirección específica para alcanzar un propósito deseado.



Motivación de logro

Es la habilidad del individuo para visualizar metas y sentirse dispuesto a alcanzarlas a partir de la confianza en sus capacidades.



Perseverancia

Es la habilidad para mantener un esfuerzo constante que permita alcanzar un objetivo a pesar de los retos implicados.



Manejo del estrés

Es la habilidad para contrarrestar las reacciones del cuerpo y de la mente generadas por una situación adversa, y así minimizar sus efectos.



Relaciona T

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



Conciencia social

Es la habilidad para reconocer y entender cabalmente las emociones del otro al emprender acciones que impactan el entorno.



Empatía

Es la habilidad para percibir y entender el estado emocional de otra persona considerando que su respuesta emocional puede ser diferente a la propia.



Escucha activa

Es la habilidad que nos permite captar la mayor parte posible del mensaje del interlocutor, asumiendo una postura empática, atenta y libre de prejuicios.



Toma de perspectiva

Es la habilidad que permite tomar una distancia emocional para lograr una evaluación diferente de las situaciones.



Relación con los demás

Es la habilidad para vincularse con otras personas, y establecer relaciones sanas, profundas y duraderas.



Asertividad

Es la habilidad para expresar un sentimiento y/o pensamiento de forma cordial, clara y oportuna, evitando dañar la integridad del otro.



Manejo de conflictos interpersonales

Es la habilidad para resolver una situación tomando en cuenta las necesidades, los intereses y el estado emocional de uno mismo y de la otra persona.



Comportamiento prosocial

Es la habilidad para guiar todas aquellas acciones posibles a la contribución del bienestar común, independientemente del beneficio propio.



Elige T

Dimensión que agrupa aquellas habilidades para tomar decisiones de manera reflexiva y responsable, como son la generación de alternativas, el análisis de las consecuencias que derivan de las diferentes opciones, y el pensamiento crítico.



Toma responsable de decisiones

Es la habilidad para analizar críticamente las alternativas con las que se cuenta para llevar a cabo una evaluación de las consecuencias y elegir la opción más adecuada que minimice los riesgos físicos o emocionales.



Generación de opciones y consideración de consecuencias

Es la habilidad para darse cuenta de las diferentes alternativas que existen para tomar una decisión, y tras analizarlas, elegir la más adecuada para el cumplimiento de nuestros objetivos.



Pensamiento crítico

Es la habilidad para usar el conocimiento y la inteligencia en el desarrollo de una perspectiva razonada y justificada sobre un tema que nos permita alcanzar efectivamente resultados deseables.



Análisis de consecuencias

Es la habilidad para identificar y evaluar críticamente las repercusiones de nuestras posibles decisiones.