

# 1.0

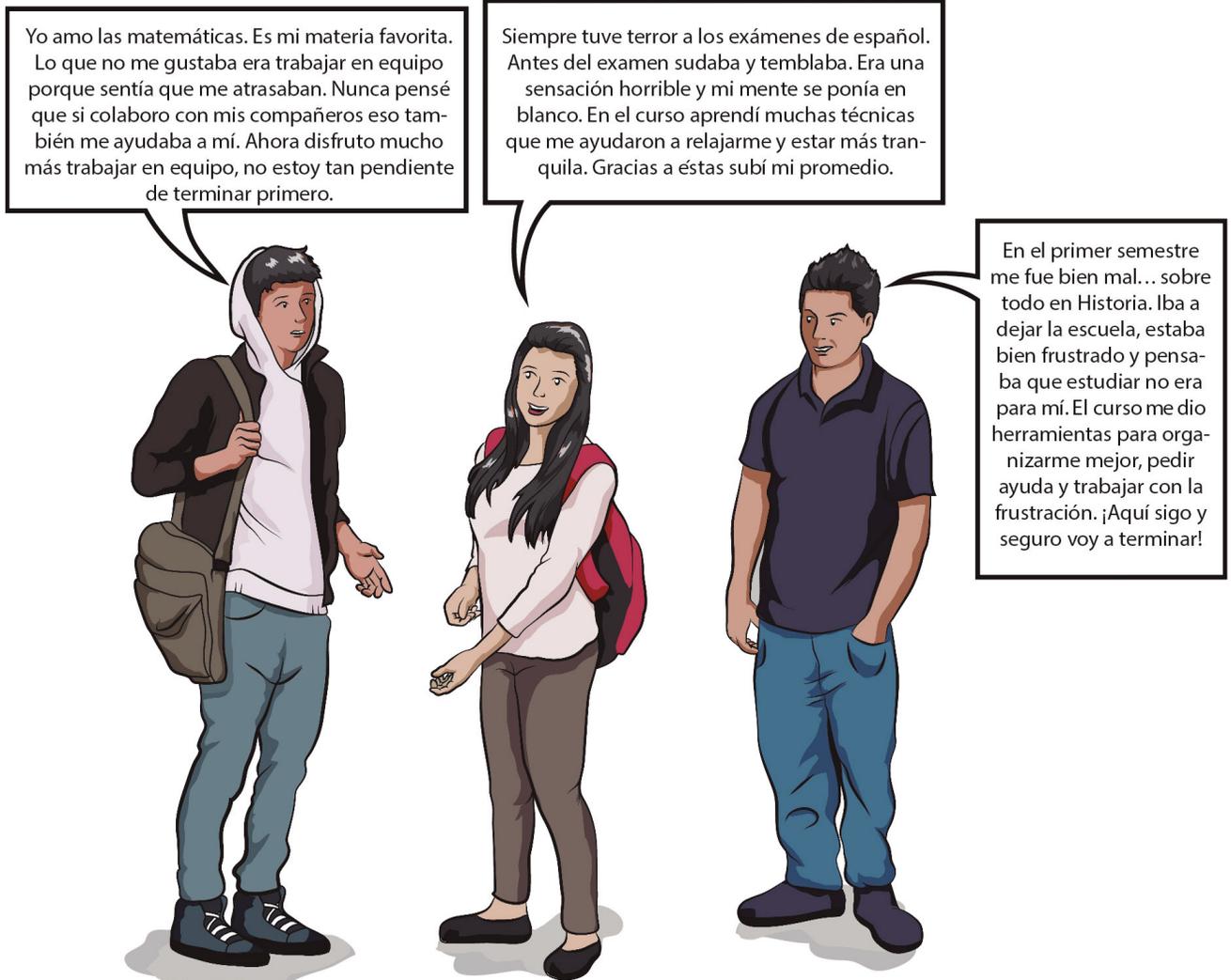
## ¿Qué voy a ver en este curso?

*“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 los siguientes comentarios de estudiantes que han llevado un curso de habilidades socioemocionales.





2. Después de leer los comentarios de estos estudiantes, escribe dos ideas acerca de lo que crees que aprenderás en este curso sobre las habilidades socioemocionales, **Construye T**.

I. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

II. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. En equipos de tres, 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, 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.



### Para tu vida diaria

Para conocer un poco más de qué se trata Construye T te sugerimos buscar en Youtube el vídeo titulado: “Conoce T”, lección 1.0 o da [clic aquí](#).

### ¿Quieres saber más?

¿Quieres saber qué dice la ciencia sobre las emociones y cómo gestionarlas? Puedes buscar en Youtube el video de “Redes para la ciencia”, o darle [clic aquí](#).