



Dimensión:

“Alcanzar mis metas”**Para reflexionar...**

- ¿Cómo puedo ayudar a identificar los retos que enfrentan los estudiantes?
- ¿De qué manera puedo ayudar a los estudiantes a definir sus objetivos y metas?
- ¿Para qué me sirve conocer la perspectiva de los estudiantes sobre su futuro?

Para trabajar
con:
*Estudiantes***Nuestro objetivo:**

Identificar cuáles son los deseos, objetivos y metas que tienen los estudiantes, así como los obstáculos que pueden enfrentar para alcanzarlos.

Tiempo de
planeación:
*10 min.***Condiciones y materiales deseables:**

Se sugiere realizar el ejercicio al inicio del semestre, en una hora de tutoría o en una sesión con orientadores educativos. Se necesitarán hojas y bolígrafos.

Duración
estimada:
*15 min.***Paso a paso:**

1. Se reparten hojas blancas o se solicita a los estudiantes que tomen una hoja de su cuaderno.
2. Se explica el objetivo de la actividad y se dan las instrucciones.
3. Los estudiantes escriben en la hoja las respuestas a las preguntas detonadoras que el docente realice, dando tiempo para que respondan. Las preguntas son:
 - ¿Qué cosas me preocupan? (familia, escuela, amigos, futuro, etc.)
 - ¿Qué tipo de problemas enfrento en mi vida diaria? ¿En qué medida dependen de mí?
 - ¿Me siento satisfecho con mi vida?, ¿qué cosas impiden o contribuyen a que me sienta satisfecho con mi vida?
 - ¿Qué actitudes dificultan el cumplimiento de mis metas?
4. Una vez concluida la actividad, se invita a los estudiantes a compartir lo que escribieron.
5. Se solicita que todos escuchen de manera respetuosa y sin interrumpir.
6. En caso de que alguien quiera hacer un comentario, éste deberá ser respetuoso y objetivo.
7. Para concluir, se pide a los estudiantes que, de tarea, reflexionen e identifiquen individualmente:
 - ¿Qué cosas dependen de ellos y pueden mejorar?
 - ¿Qué cosas son externas a su persona y cómo las pueden enfrentar?

Habilidades
generales en
entrenamiento

Autoconciencia



Determinación

Habilidades
específicas en
entrenamiento

Auto percepción

Reconocimiento
de emociones

Perseverancia

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Con esta actividad yo, como docente, puedo contribuir a que los jóvenes identifiquen sus metas y los retos que deben enfrentar para lograrlas.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:

*“Alfabeto de emociones”***Para reflexionar...**

- ¿Qué emociones usamos para expresar verbalmente cómo nos sentimos?
- ¿Cuántas palabras existen para describir cómo nos sentimos?
- ¿Soy capaz de platicar con los estudiantes y compañeros sobre las emociones que alguna vez he experimentado?

Nuestro objetivo:

Reconocer las múltiples emociones que experimentamos y ampliar nuestro vocabulario de emociones para expresar más adecuadamente nuestro sentir.

Condiciones y materiales deseables:

En el aula, hojas, lápices o bolígrafos, crayones o plumones, una hoja de rotafolio y un pizarrón.

Paso a paso:

1. El docente solicita que se formen equipos de cuatro o cinco personas, con un representante por equipo, quien tendrá una hoja y pluma para anotar las aportaciones del resto de los integrantes.
2. El docente solicita escribir las letras del alfabeto en orden ascendente (de la A a la Z) al inicio de cada renglón de la hoja que tienen los representantes.
3. A continuación solicita que escriban tantas emociones como puedan con la letra correspondiente. Puede dar un tiempo de cinco a diez minutos para hacerlo.
4. Al terminar el tiempo, pide que guarden los lápices y bolígrafos y cuenten cuántas emociones lograron escribir entre todos los integrantes de cada equipo.
5. A continuación, el docente escribe el alfabeto en el pizarrón y va preguntando y escribiendo las emociones que se colocaron por cada letra.
6. Cuando el docente detecta algún concepto que no corresponde a una emoción, puede ponerlo a discusión. Para más claridad sobre qué son las emociones, se pueden revisar recursos bibliográficos (por ejemplo, para distinguir entre sentimiento y emoción).
7. A continuación se hace una reflexión sobre la dificultad o facilidad para nombrar y distinguir emociones y sobre cuántas utilizamos realmente en nuestro vocabulario. Se puede preguntar al grupo cuáles son las que típicamente utilizan para expresar su estado de ánimo y cuáles son las que quisieran experimentar más a menudo.
8. Para concluir, se pega una hoja de rotafolio, cartulina o cartoncillo en una pared y se invita a todos los estudiantes a que colaboren a crear una "nube de palabras" con todas las emociones enlistadas, haciendo uso de los crayones, plumones y/o gises de colores.

Para trabajar
con:
*Estudiantes*Tiempo de
planeación:
*30 min.*Duración
estimada:
*40 min.*Habilidades
generales en
entrenamiento

Autoconciencia

Conciencia
socialHabilidades
específicas en
entrenamientoReconocimiento
de emocionesComportamiento
prosocial

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:

Para trabajar
con:
*Estudiantes*Tiempo de
planeación:
*30 min.*Duración
estimada:
*40 min.*Habilidades
generales en
entrenamiento

Autoconciencia

Conciencia
socialHabilidades
específicas en
entrenamientoReconocimiento
de emocionesComportamiento
prosocial*“Alfabeto de emociones”***Para terminar...***¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?*

Con esta actividad aprendemos a expresar nuestras emociones de forma más clara y asertiva, así como a identificar aquellas emociones que nos hacen sentir más plenos y a las que, sin embargo, prestamos poca atención.



Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como:
escucha activa.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:



Elige T

*“¡Analizo, elijo y actúo!”***Para reflexionar...**

En clase, ¿los estudiantes tienden a actuar con base en comentarios de otras personas?
¿Has detectado que algunos estudiantes se dejan influenciar fácilmente por otros?

Para trabajar
con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Que los estudiantes desarrollen el pensamiento crítico ante mensajes que reciben de personas cercanos a ellos, para que tomen decisiones de forma informada y responsable.

Tiempo de
planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

En el salón de clases. Se utiliza bolígrafo y hoja.

Duración
estimada:
15 min.

Paso a paso:

1. Se pide a los estudiantes que escriban algunas frases que su familia, conocidos, amigos u otras personas les han dicho sobre su futuro, ya sea del ámbito educativo o laboral, por ejemplo: “las mujeres sólo sirven para cuidar hijos”, “jamás podrás estudiar eso porque es caro”, “si no estudias una licenciatura no la vas a hacer en la vida”.
2. Al terminar, se pide que cada uno comparta la que crea sobresaliente o aquella que no ha sido mencionada por otro estudiante.
3. Cuando terminen de participar todos, se les explica que siempre escucharán comentarios a su alrededor sobre sus elecciones y estos pueden ser buenos o malos. Sin embargo, lo importante **no es elegir sino vivir con su elección y sus consecuencias**.
4. Se pide a los estudiantes que en casa piensen en una decisión que deban tomar. Deben escribir cuáles son las posibles alternativas, por ejemplo: trabajar y dejar de estudiar, estudiar hasta terminar la carrera, trabajar y estudiar. Una vez identificadas las alternativas, deben escribir los pros y contras de cada una. De esta forma tendrán más elementos para elegir.

Habilidades
generales en
entrenamiento

Toma responsable
de decisiones

Habilidades
específicas en
entrenamiento

Generación de opciones
y consideración
de consecuencias**Para terminar...**

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Recuerda que cada decisión tiene consecuencias. Fomenta en los jóvenes la reflexión y análisis de alternativas, antes de actuar.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:



“Asertividad”

Para reflexionar...

¿Establezco contacto visual con la persona que estoy hablando?

¿Soy amable al comunicarme?

¿Me siento libre de expresar lo que realmente quiero al comunicarme?

Para trabajar
con:
*Estudiantes***Nuestro objetivo:**

Identificar y comprender las emociones, necesidades y opiniones de nuestros interlocutores para entender la perspectiva de los demás. Hacer explícita nuestra aceptación al diálogo y la generación de acuerdos.

Tiempo de
planeación:
*5 min.***Condiciones y materiales deseables:**

Se organiza el espacio físico de manera que pueda propiciarse un clima de confianza, puede hacerse un círculo. Se utiliza el ANEXO. Asertividad.

Duración
estimada:
*50 min.***Paso a paso:**

1. Se reparte a los estudiantes el documento sobre los tipos de comunicación (ver el Anexo). Otra opción es escribir en el pizarrón la información.
3. Se organiza el grupo en parejas.
4. Cada pareja debe pensar en una situación difícil que se les haya presentado, por ejemplo, cuando trabajan en equipo y alguien no colabora, cuando alguien te pide hacer algo que no quieres hacer, cuando no sabes cómo decir “no”.
5. Cuando identifiquen el caso, deberán redactar un diálogo, utilizando las características del estilo de comunicación asertiva. Después deberán elaborar un dialogo utilizando las características del estilo agresivo o pasivo.
4. Cuando las parejas terminen de redactar los diálogos, deberán leerlos y practicarlos.
5. Posteriormente, se solicita que hagan equipos de cuatro sin deshacer las parejas. Cada pareja deberá compartir su diálogo asertivo y el no asertivo con la otra. Entre las parejas se podrán dar sugerencias para el diálogo asertivo. Entre los cuatro analizarán las consecuencias de utilizar un diálogo o el otro.
6. Finalmente, se reflexiona en grupo utilizando las siguientes preguntas: ¿Qué consecuencias existen cuando nos expresamos de manera agresiva? ¿Qué sucede cuando no decimos lo que realmente pensamos? ¿Por qué es importante comunicarse de manera asertiva?

Habilidades
generales en
entrenamientoRelación con
los demásHabilidades
específicas en
entrenamiento

Asertividad

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

La comunicación asertiva ayuda a lograr nuestros objetivos y a mantener relaciones sanas con nuestros compañeros. La elaboración de diálogos y práctica de ellos para enfrentar situaciones difíciles, también se puede desarrollar de manera individual.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.


ACTIVIDADES PARA DOCENTES Y DIRECTIVOS
ANEXO. Asertividad

La asertividad es tomar decisiones en tu vida, hablar clara y honestamente, pedir lo que quieres y decir “no” a lo que no quieres. Es aprender a sentirse con valor, capaz y poderoso. En otras palabras. Una persona asertiva trata con amabilidad, sinceridad y consideración. A continuación se presentan elementos de tres tipos de comunicación:

Elemento de comunicación	Estilo pasivo	Estilo agresivo	Estilo asertivo
Tono de voz	Bajo, vacilante, ansioso.	Muy fuerte, sarcástico o arrogante.	Seguro, firme, tranquilo.
Postura y expresión corporal	Poco contacto visual, hombros encorvados, mueve las manos nerviosamente	Rígida, ceño fruncido, mirada fija y amenazante; puños cerrados; dedos que señalan.	Buen contacto visual, relajado y seguro; movimientos espontáneos; gestos adecuados que no agredan al interlocutores.
Actitud y forma de relación	Permite que se aprovechen de él/ella y que no respeten sus derechos.	Critica, humilla y domina; Interrumpe y no escucha al otro. Se frustra fácilmente.	Escucha sin interrumpir, dice con claridad lo que necesita, defiende sus derechos y trata con respeto a su interlocutor.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar
con:
EstudiantesTiempo de
planeación:
10 min.Duración
estimada:
20 min.Habilidades
generales en
entrenamiento

Autoconciencia

Habilidades
específicas en
entrenamiento

Auto percepción

Reconocimiento
de emociones*“Autorretrato”***Para reflexionar...**

¿Cuánto tiempo me tomo al día para conocerme?
¿Cómo mejorarían las cosas a nuestro alrededor si nos conociéramos un poco más?
¿Qué puedo hacer para conocerme más?

Nuestro objetivo:

Realizar una reflexión sobre el conocimiento que tiene cada participante de sí mismo.

Condiciones y materiales deseables:

Hojas, crayones o colores, lápices.

Paso a paso:

1. El docente pregunta a los participantes: ¿Cuánto tiempo al día se toman para conocerse más?, y realiza una reflexión acerca de la importancia de la autopercepción.
2. El docente indica que para ejercitar la autopercepción se realizará la actividad de “Autorretrato”, por lo que cada participante se dibujará a sí mismo y responderá a las preguntas: ¿quién soy?, ¿qué me gusta?, ¿qué no me gusta?
3. Tras haber realizado el dibujo y respondido a las preguntas, el docente pide a los participantes que se formen parejas para compartir los resultados.
4. El docente pide a los participantes que peguen su dibujo en la pared.
5. El docente indica a los participantes que cada integrante del equipo (pareja) presente a su compañero a los demás participantes, indicando su nombre y la respuesta a las tres preguntas de la actividad.
6. El docente pide a dos o tres de los participantes que realicen una reflexión final acerca de la actividad.

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Esta actividad resalta la importancia de reflexionar acerca de sí mismo; pasamos mucho tiempo realizando otras actividades, pero es mínimo el que destinamos para el autoconocimiento. Cuando mejoramos el autoconocimiento también estamos fomentando las relaciones sanas con los demás.



Elaborada en colaboración con Equipo de Educación para la Paz y los Derechos Humanos del Estado de Durango, A.C.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:

*“Cambiando roles”***Para reflexionar...**

¿Te has dado cuenta que ponerte en el lugar de otra persona te ayuda a entender y cambiar tu punto de vista?

Para trabajar
con:
Estudiantes**Nuestro objetivo:**

Analizar los personajes de una historia y, a través del juego, ampliar nuestra perspectiva.

Tiempo de
planeación:
5 min.**Condiciones y materiales deseables:**

Se realiza en el salón de clases. Se requiere hoja, bolígrafos, tarjetas blancas y un cuento o novela de la cual se puedan extraer elementos de la personalidad y las motivaciones de los personajes principales.

Duración
estimada:
25 min.**Paso a paso:**

1. Se solicita a los estudiantes que formen equipos de cuatro o cinco integrantes, dependiendo del tamaño del grupo.
2. Se distribuyen los personajes del cuento o novela seleccionada, será un personaje por equipo, por ejemplo: Caperucita Roja (lobo, caperucita, abuela, labrador).
3. Se solicita a cada equipo describir cómo es su personaje y qué hace en el cuento. Deben plantear las motivaciones y justificar el rol de su personaje en la historia (el malo, la víctima, el héroe, el neutral, etcétera).
4. Posteriormente, se pide cambiar de personaje, hasta que los equipos hayan tenido la perspectiva de cada uno de los personajes.
5. En plenaria, se pregunta a los estudiantes ¿Cómo se sintieron en cada uno de los roles? ¿Qué descubriendo cuando analizaban cada uno de los personajes? ¿Lograron percibir la perspectiva de cada uno?
6. Se analiza con los estudiantes si el emplear la toma de perspectiva, al representar varios personajes, ayudó a entender las características y/o dificultades que cada uno puede tener ¿Cómo pueden trasladarlo a la vida real?

Habilidades
generales en
entrenamientoHabilidades
específicas en
entrenamiento**Para terminar...**

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

La toma de perspectiva te permite llegar a mejores negociaciones, al considerar las motivaciones y los puntos de vista de los otros y al mismo tiempo no olvidarte de tus necesidades e intereses.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:


 Para trabajar
 con:
*Uno mismo/
 estudiantes*

 Tiempo de
 planeación:
5 min.

 Duración
 estimada:
15 min.
Habilidades
generales en
entrenamientoHabilidades
específicas en
entrenamiento*“Carta de agradecimiento”***Para reflexionar...**

¿Cómo contribuye con nuestro bienestar el ser agradecidos?
 ¿Propicio en clase una atmósfera para que los estudiantes se sientan agradecidos?

Nuestro objetivo:

Experimentar gratitud y expresarla de manera explícita y deliberada.

Condiciones y materiales deseables:

En el salón de clases.

Paso a paso:

1. Se pide a los estudiantes trabajar de manera individual, y se dan las siguientes indicaciones:
 - Este es un ejercicio de gratitud. Por favor piensen en alguien con quien se sientan agradecidos, alguien que sea o haya sido importante en su vida, aunque quizás no le hayan expresado suficientemente su agradecimiento. Cierren los ojos y piensen un momento en esa persona.
 - Por favor escriban una carta de agradecimiento a esa persona, digan detalladamente por qué se sienten agradecidos, qué es específicamente lo que le agradecen.
 - Escriban sin interrupción durante 10 minutos. No se preocupen por la redacción. Lo más importante es que expresen sus pensamientos y sentimientos de agradecimiento más profundos.
2. Pasados los 10 minutos, se dice a los estudiantes que nadie más tiene que leer esa carta si ellos no quieren.
3. Se pregunta si alguien quiere comentar cómo fue para él o ella escribir la carta (no que comparta lo que escribió, sino cómo se siente después de haberla escrito).
4. Se dice a los estudiantes que ellos pueden decidir si le quieren dar la carta a la persona a quien se la dirigieron, o si prefieren guardarla o hacer otra cosa con ella. Si deciden entregarla, lo más recomendable es que le digan a la persona a quien le escribieron que quieren verla, pero no le digan para qué y que planeen reunirse. Cuando se vean, se recomienda que la persona que escribió lea en voz alta la carta, antes entregarla al receptor de la misma.

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

La gratitud es una de las características que más se relaciona con la felicidad, sobre todo considerando que la gratitud es una emoción y un rasgo de carácter prosocial, pues facilita las conductas de cuidado por el otro. Este ejercicio es una variación de una “intervención positiva”, cuyos efectos favorables sobre los niveles de bienestar están comprobados empíricamente.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:



“Colores antiestrés”

Para reflexionar...

¿Cómo nos sentíamos cuando de niños coloreábamos ?
¿Qué beneficios puede tener para los estudiantes realizar una actividad fácil y divertida en el aula?

Para trabajar
con:
*Estudiantes/
docentes*

Nuestro objetivo:

Relajarse a través de una actividad que requiere de concentración y produce gratificación estética en poco tiempo.

Tiempo de
planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

En el salón de clases y, opcionalmente, con música relajante. Se requiere tener copias impresas de las plantillas para colorear ANEXO. Colores antiestrés, una hoja por estudiante, así como lápices, crayones o plumines de colores. Lo ideal es que los estudiantes tengan suficiente material; pueden compartir.

Duración
estimada:
15 min.

Paso a paso:

Habilidades
generales en
entrenamiento



Determinación

1. Se pide a los estudiantes que guarden silencio.
2. Se pregunta a quiénes les gustaba colorear cuando eran niños y niñas.
3. Se comenta que recientemente hay un resurgimiento de la actividad de colorear entre los adultos, porque ayuda a reducir el estrés. Entre los libros más vendidos últimamente están los libros de colorear para adultos.
4. Se reparten los dibujos a los estudiantes para que los coloreen libremente en silencio.
5. Si es posible y el docente lo desea, se puede poner música clásica de fondo (de preferencia de J. S. Bach o de W. A. Mozart).
6. Los estudiantes se pueden quedar con sus dibujos o, si lo prefieren, se pueden exhibir en el salón cuando estén terminados.

Habilidades
específicas en
entrenamiento

Manejo del
estrés**Para terminar...**

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Este ejercicio, aparentemente sencillo, ofrece la oportunidad de concentrarse, lo que promueve tener experiencias de fluidez (conocido como *flow* en inglés), las cuales contribuyen al bienestar. Hacer esta actividad facilita la atención plena, favoreciendo así, la disminución de estrés.

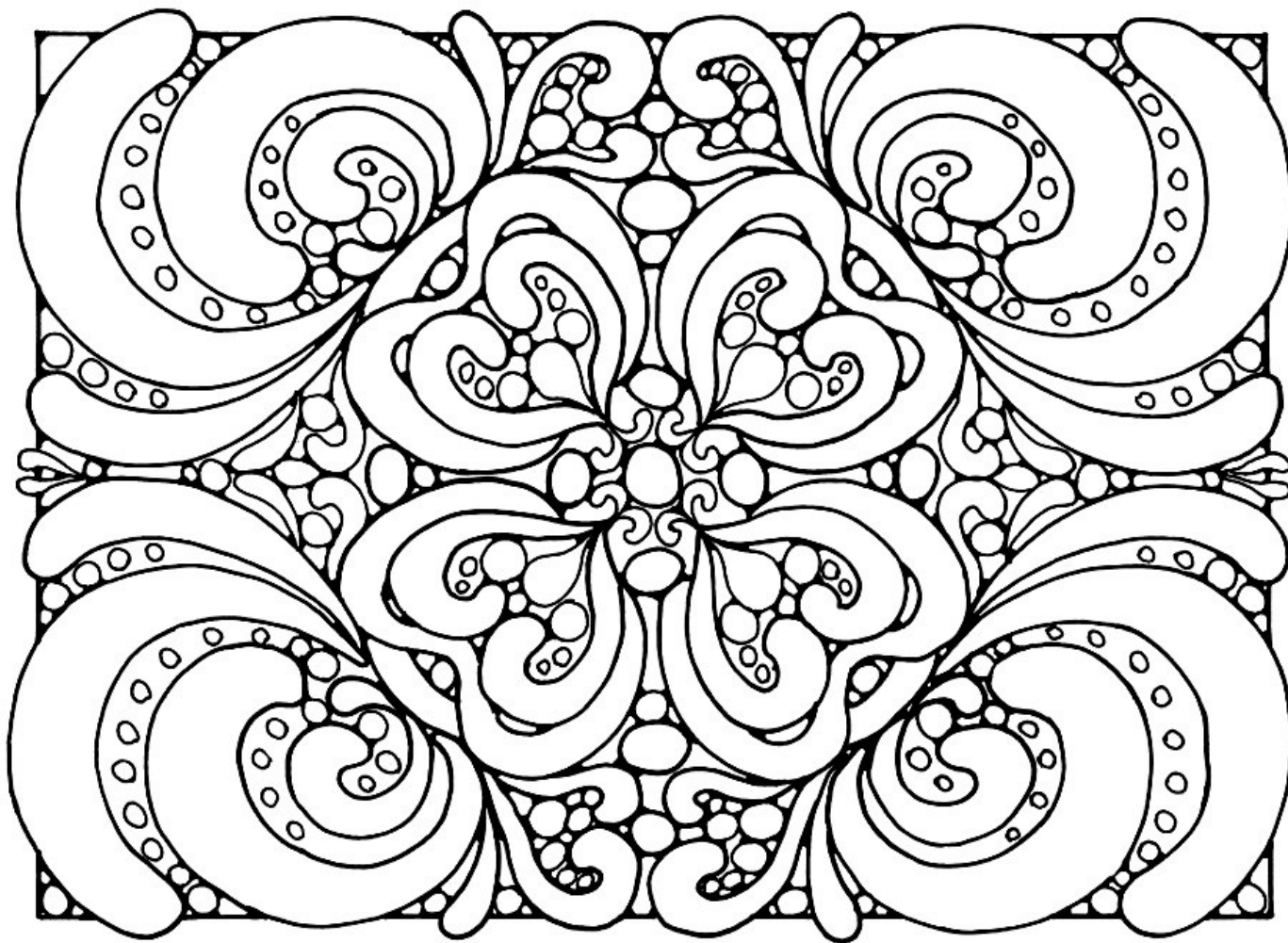


**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gob.mx/construyet**

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



ANEXO. Colores antiestrés

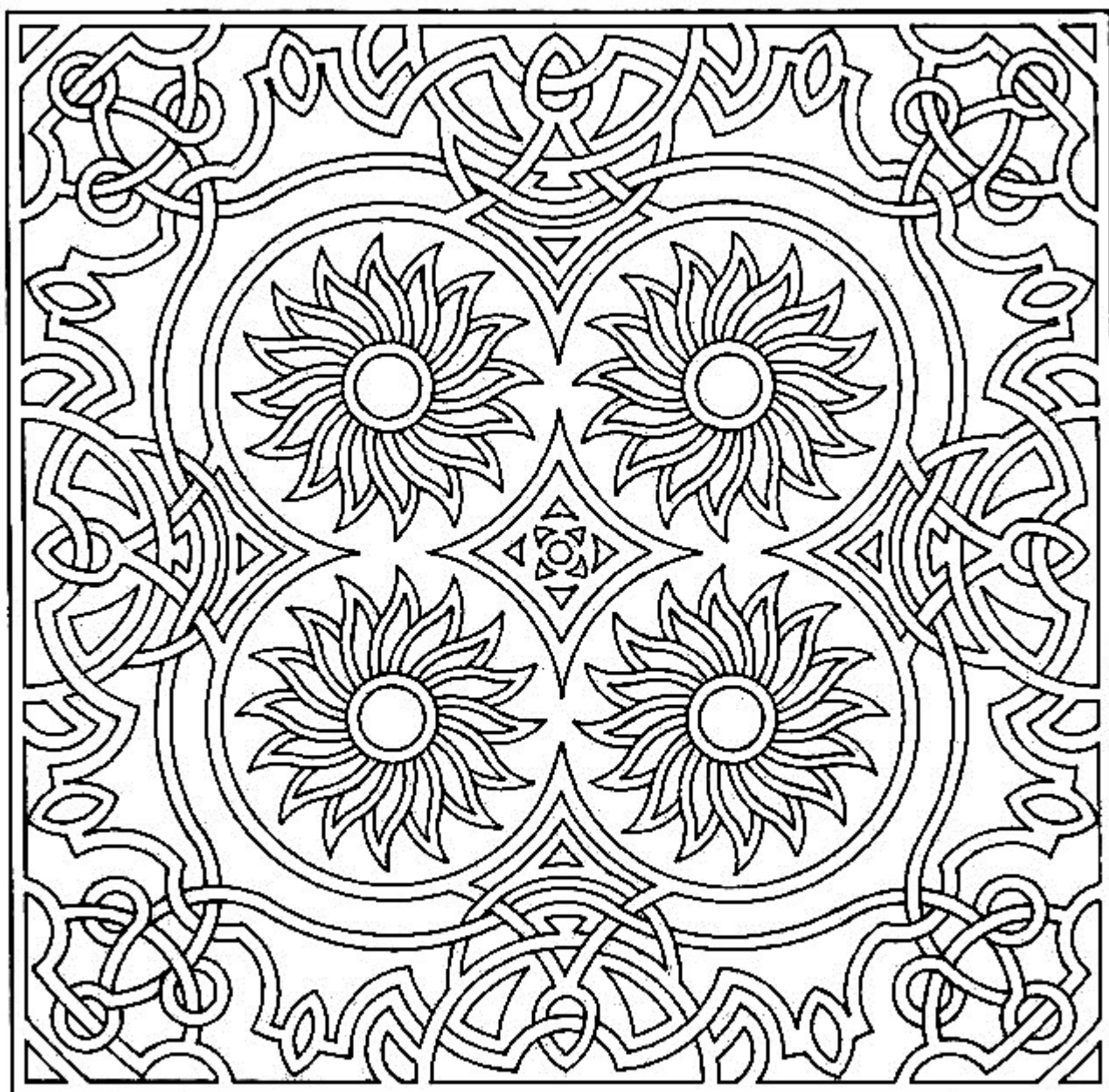


**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gob.mx/construyet**

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



ANEXO. Colores antiestrés

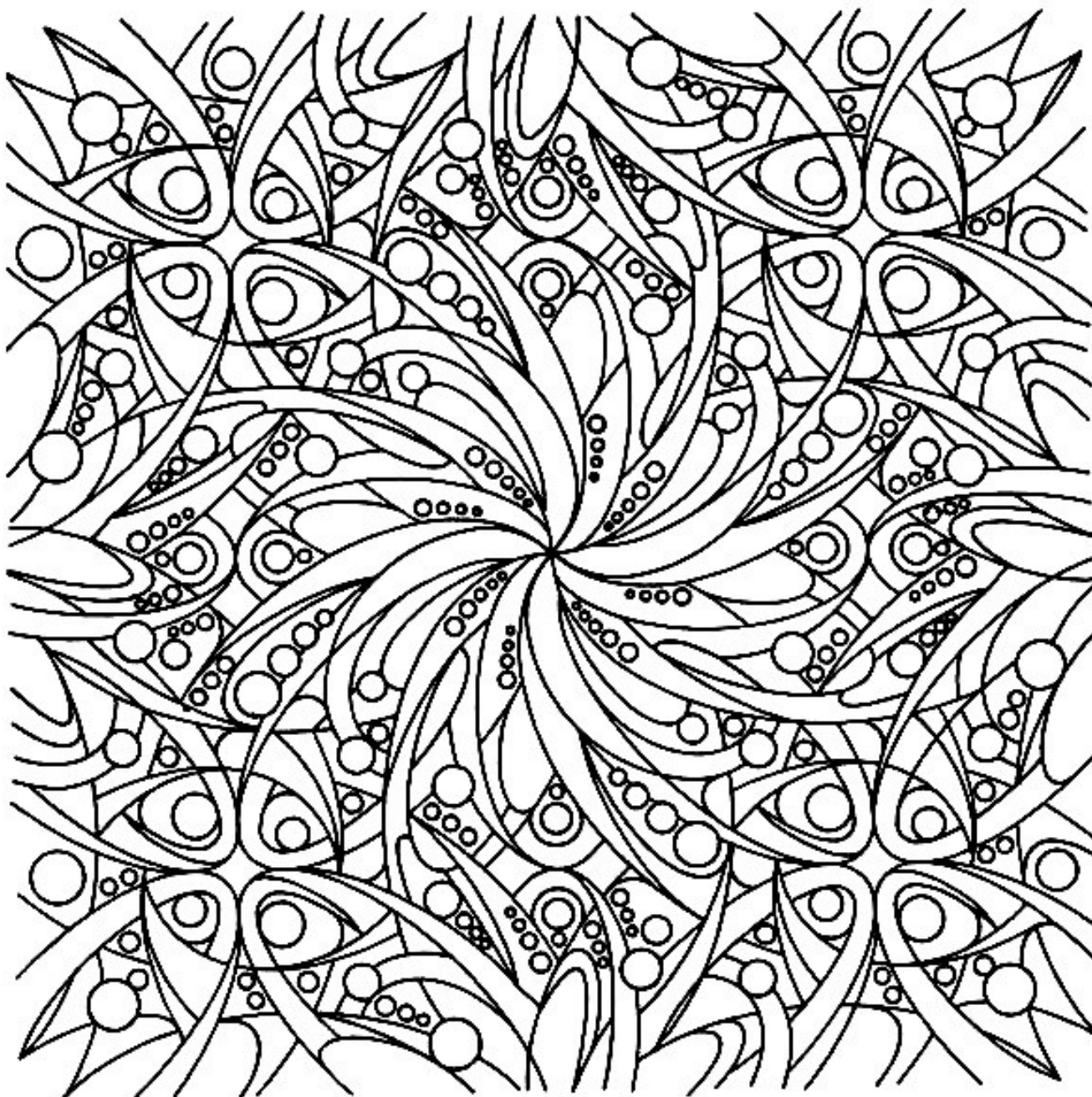


**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gob.mx/construyet**

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



ANEXO. Colores antiestrés

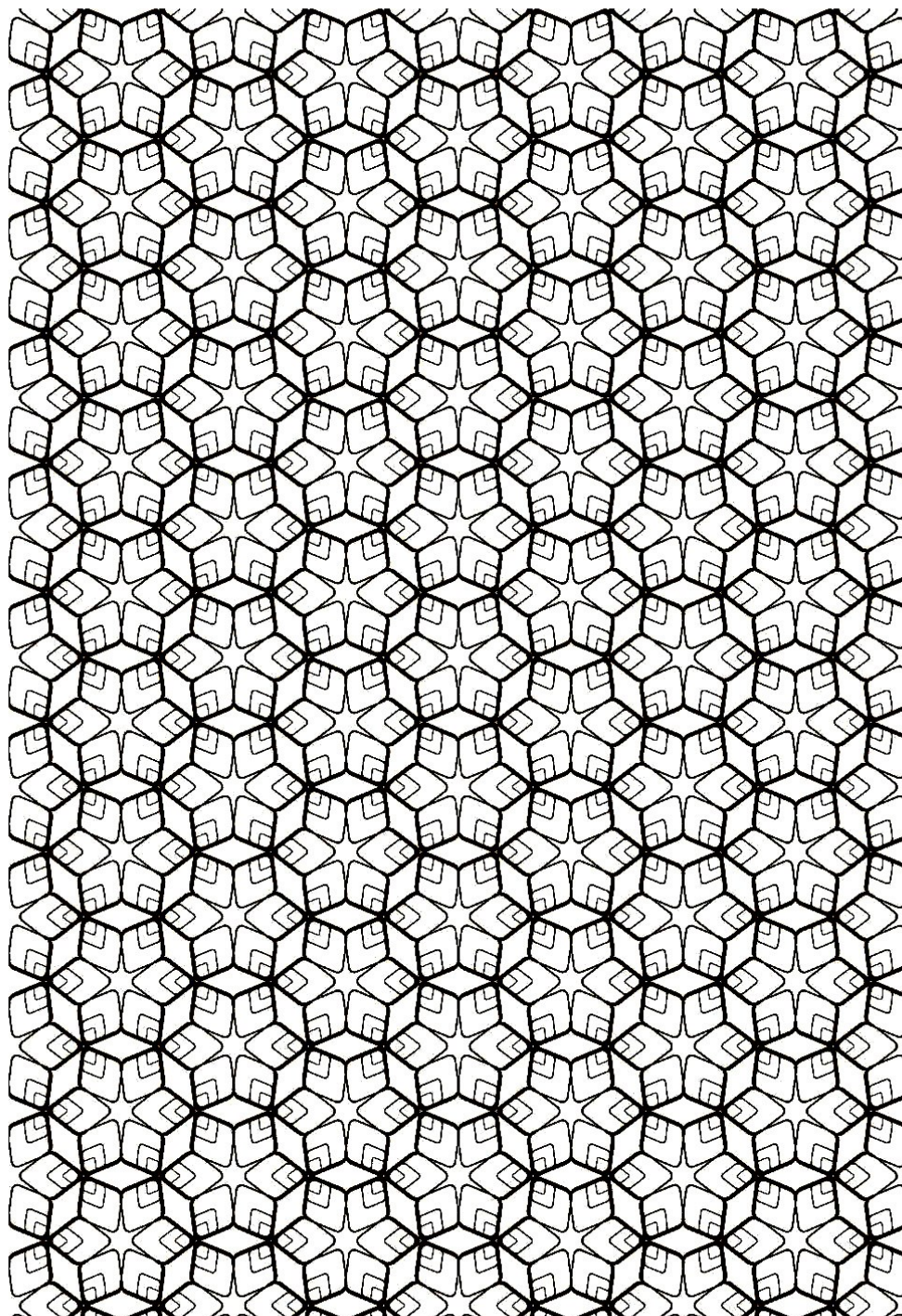


**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gob.mx/construyet**

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



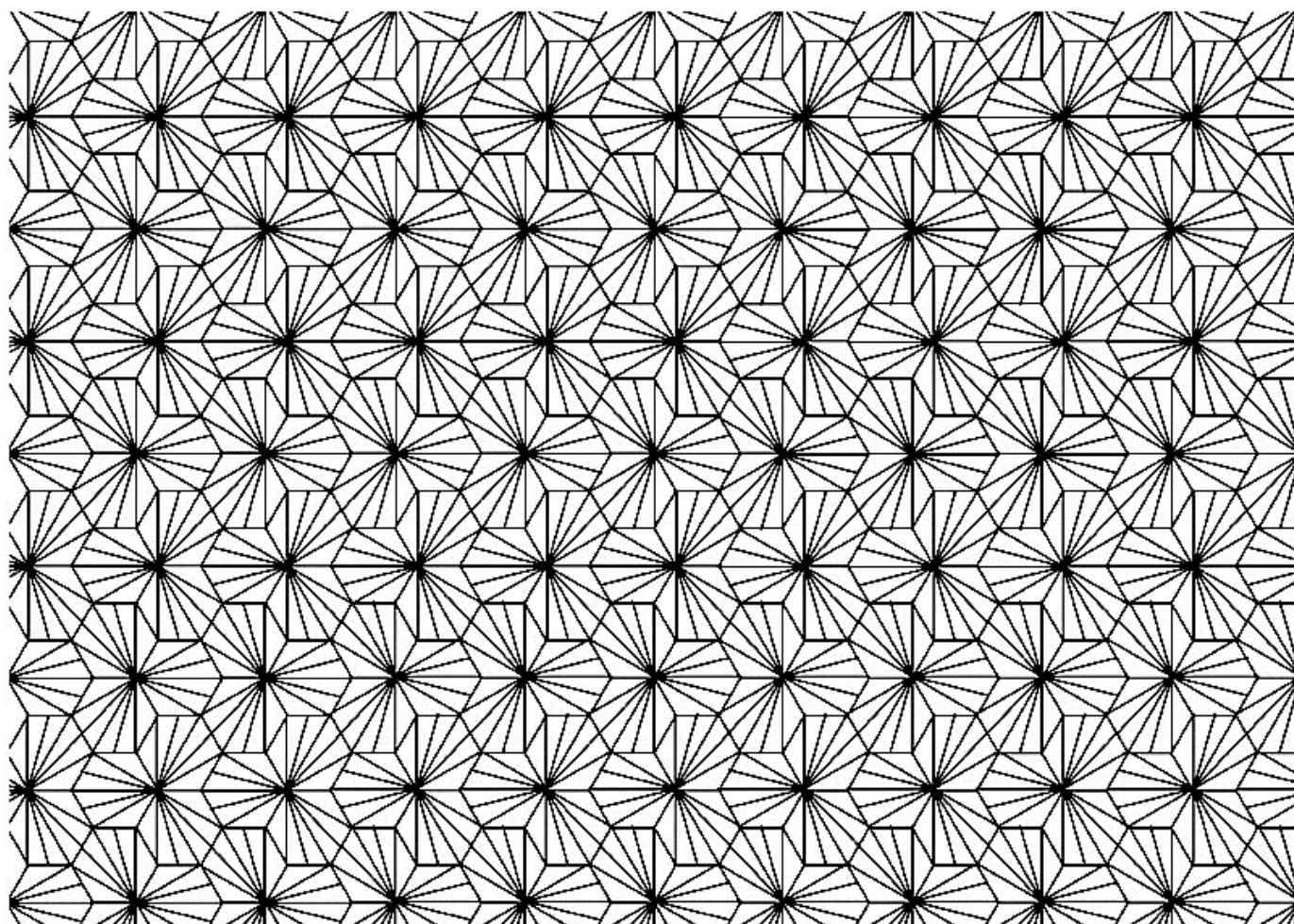
ANEXO. Colores antiestrés



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



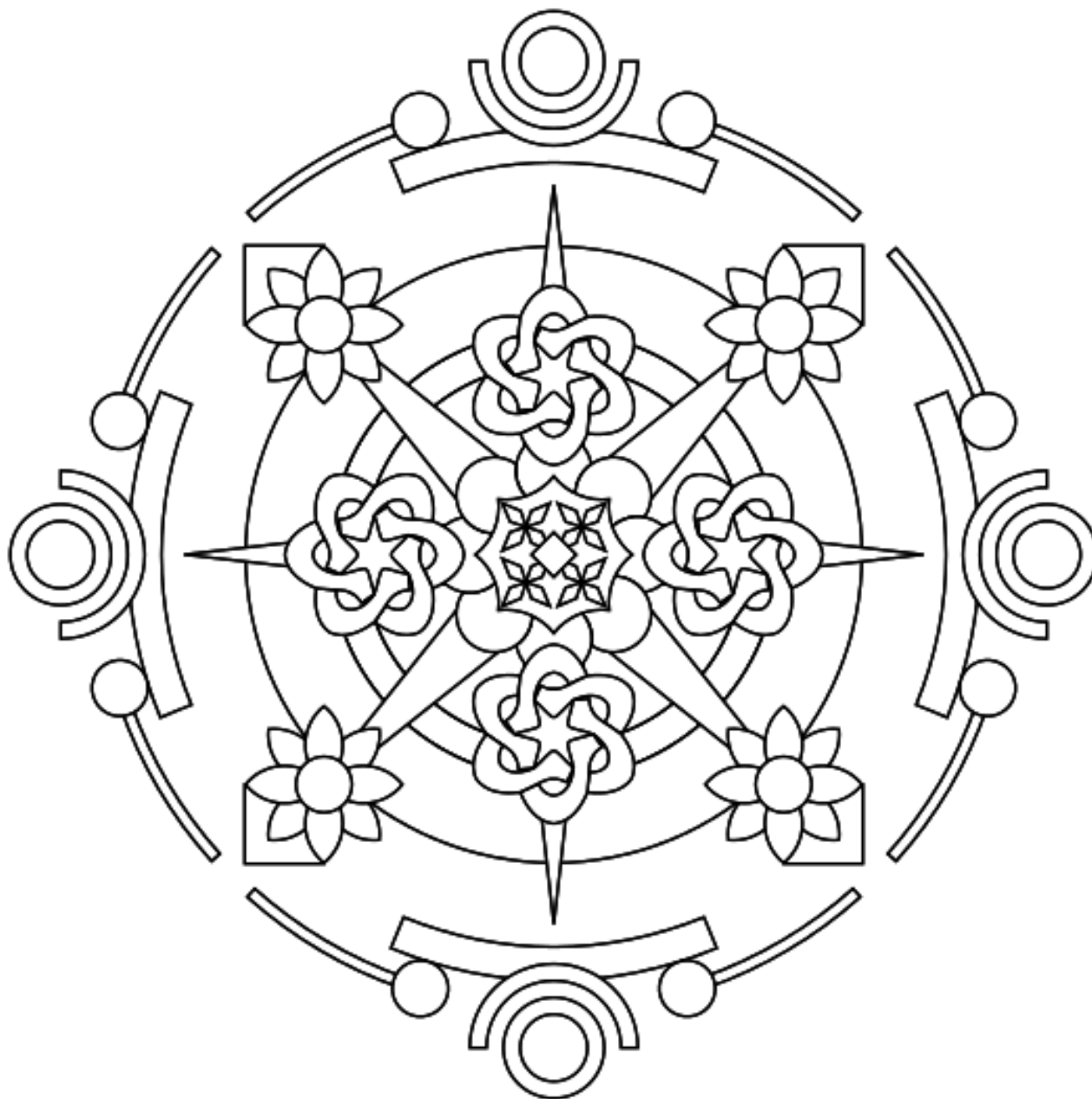
ANEXO. Colores antiestrés

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



ANEXO. Colores antiestrés

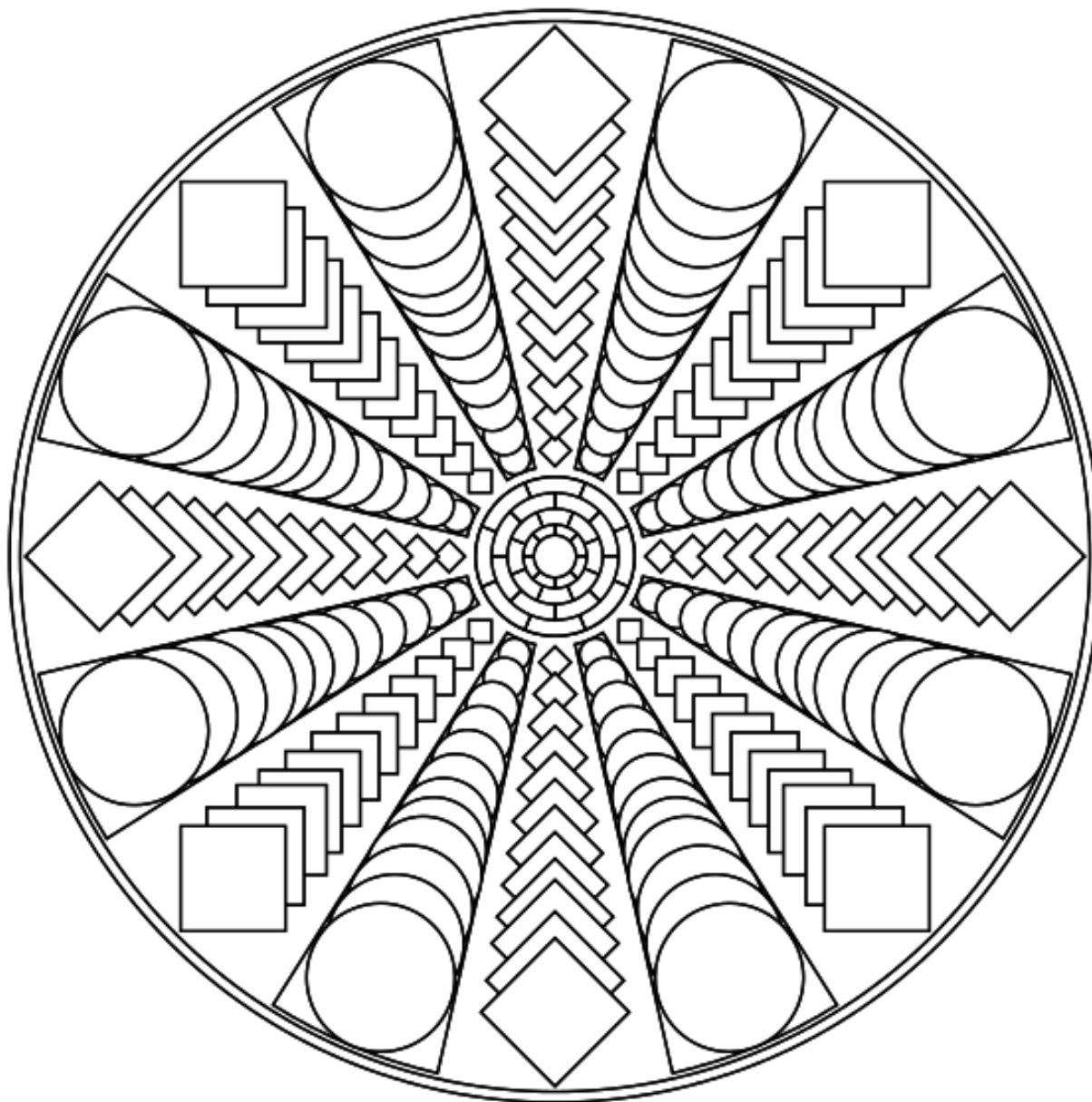


**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gob.mx/construyet**

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

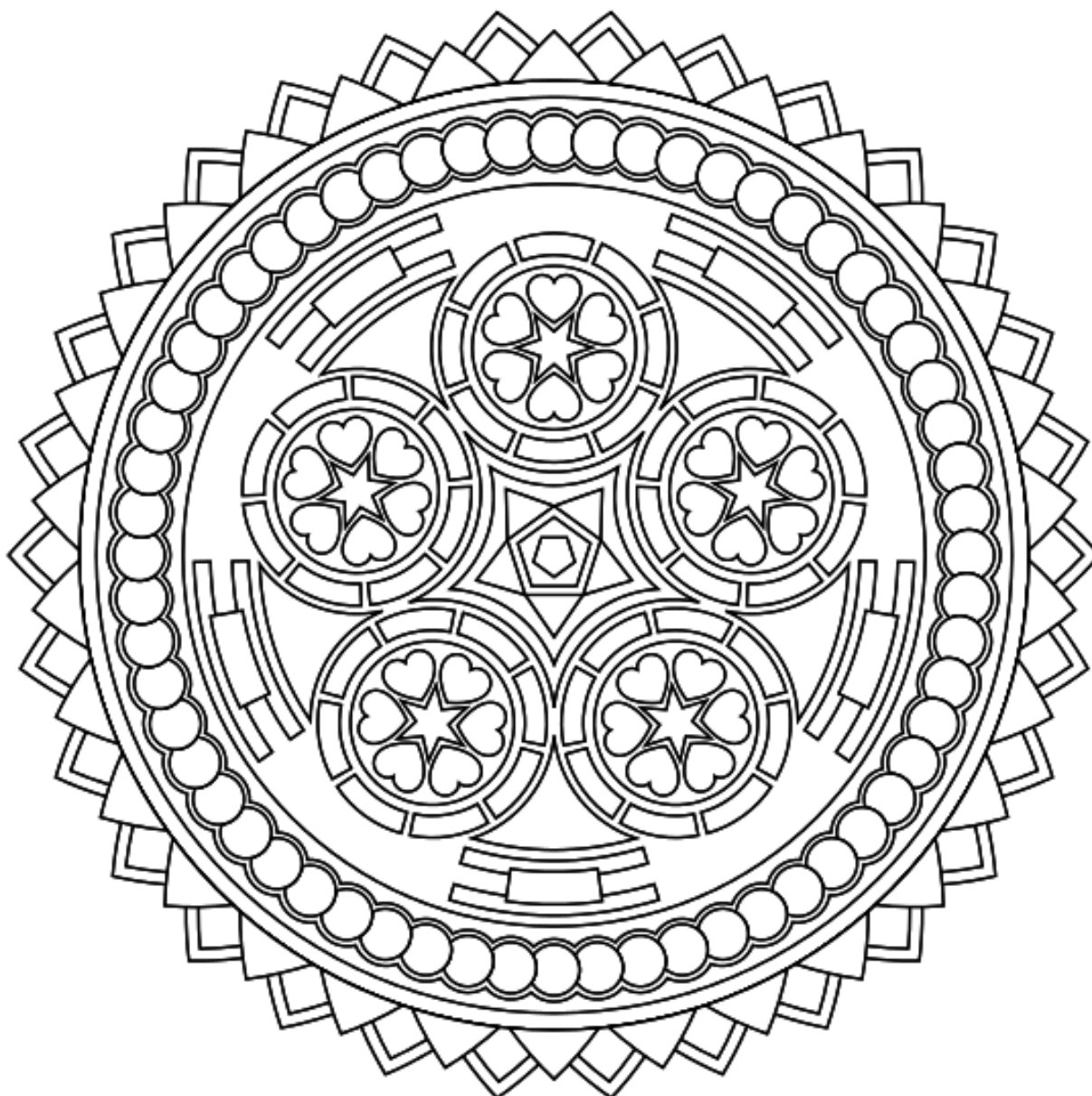


ANEXO. Colores antiestrés



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.

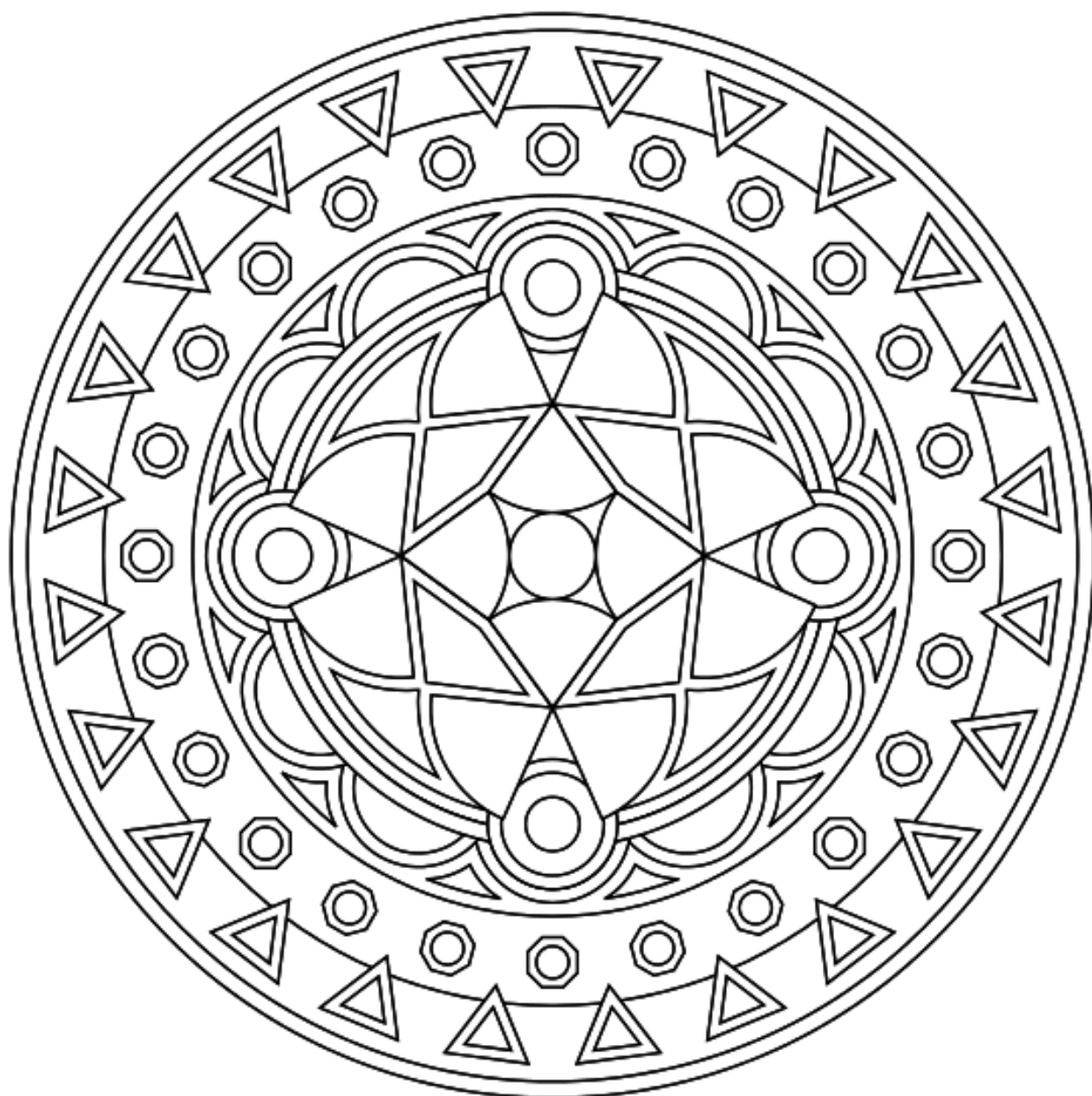
*ANEXO. Colores antiestrés*

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



ANEXO. Colores antiestrés

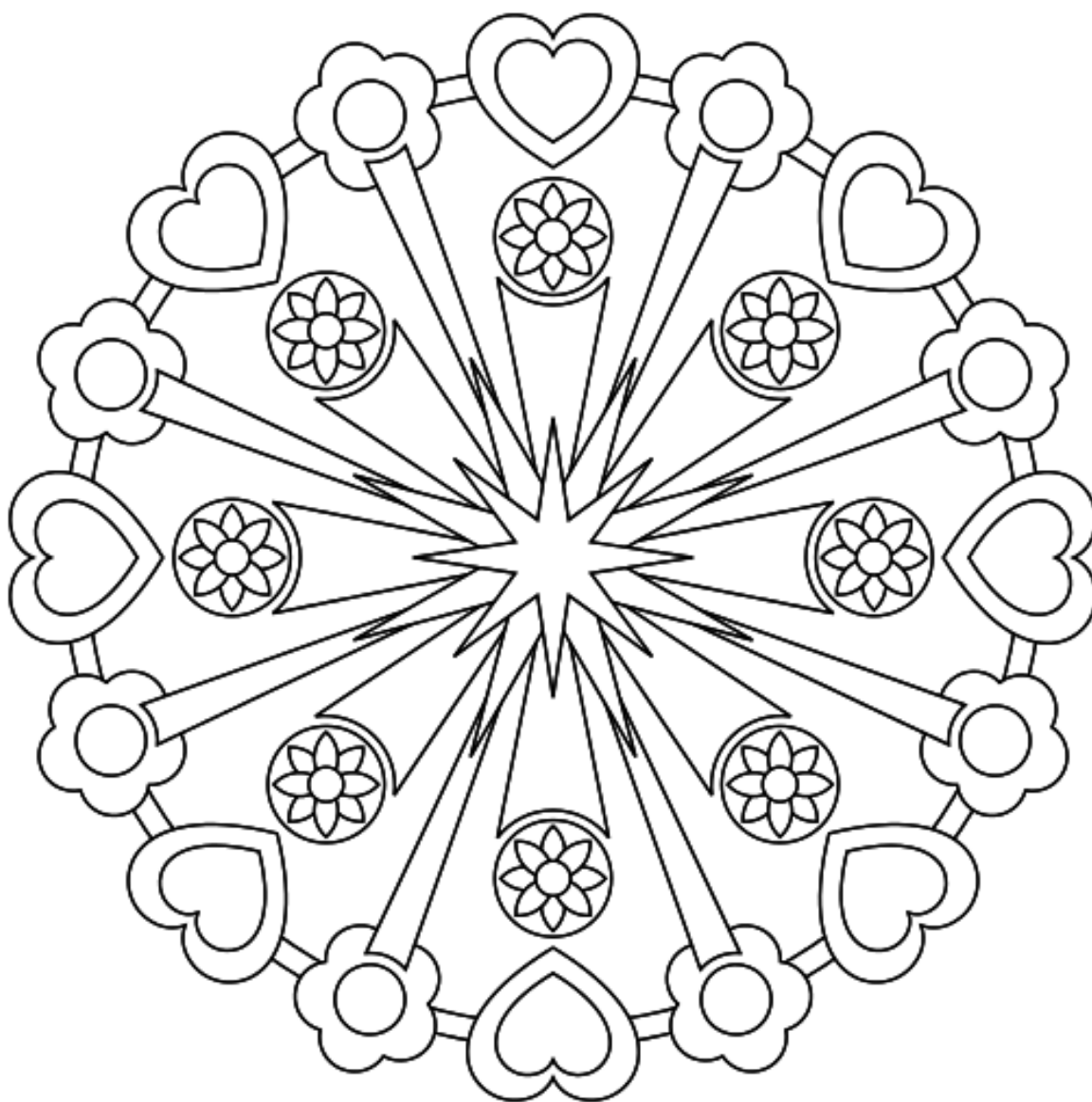


**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gob.mx/construyet**

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



ANEXO. Colores antiestrés



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:

Para trabajar
con:
EstudiantesTiempo de
planeación:
10 min.Duración
estimada:
15 min.Habilidades
generales en
entrenamientoHabilidades
específicas en
entrenamiento*“Comunicación clara versus difusa”***Para reflexionar...**

¿Consideras que los estudiantes saben generar mensajes claros y asertivos?
Crees que cuando algo les hace feliz ¿se lo comunican a la persona correcta en el momento adecuado?

Cuando tú estás molesto ¿lo puedes expresar con claridad?

Nuestro objetivo:

Contribuir a que los estudiantes puedan expresar sus ideas y sentimientos de manera clara y directa.

Condiciones y materiales deseables:

Si es posible, realizar la actividad en un salón con proyector y computadora, en caso contrario se utiliza un pizarrón. Se utiliza el ANEXO. *Comunicación clara versus difusa.*

Paso a paso:

1. Escribir en el pizarrón o proyectar en una diapositiva el Anexo de la actividad sobre las distintas formas de comunicar. Leer y analizar cada uno de las formas de comunicar. ¿Qué características tiene cada uno?
2. Dividir al grupo en equipos de cuatro integrantes y repartir una de las siguientes situaciones a cada equipo.
 - Una madre preocupada que sospecha que su hijo consume drogas.
 - Unos papás contentos porque su hijo terminó la preparatoria.
 - Un adolescente que quiere decirle a su papá que no está de acuerdo en estudiar Veterinaria y no quiere que lo presionen para estudiar esa carrera.
 - Una novia que está molesta porque su novio no llegó a tiempo para entrar a la función de cine.
- (Se puede agregar más situaciones)
3. Pedir a los grupos que realicen un diálogo por cada una de las cuatro formas de comunicar.
4. Para concluir, se analiza con los estudiantes lo siguiente: ¿Qué sucede cuando se utiliza cada forma de comunicar?, ¿qué consecuencias tiene?, ¿cuál es su principal modo de comunicar lo que piensan y lo que sienten?, ¿hay alguna situación en este momento que les gustaría poderse expresar con asertividad?

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Esta actividad puede contribuir a que los jóvenes empleen una comunicación asertiva para decir lo que sienten y opinan. Vale la pena recordar la siguiente frase del filósofo Aristóteles: *Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto; eso ciertamente, no resulta tan sencillo.*



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.

*ANEXO. Comunicación clara versus difusa***Formas de comunicación:**

- Claro y directo: el sentimiento es claro y está dirigido a la persona correcta.
- Claro e indirecto: el sentimiento es claro pero no está dirigido a la persona que lo provoca.
- Enmascarado y directo: el destinatario es claro, pero el sentimiento es difuso.
- Enmascarado e indirecto: no es claro el destinatario y el sentimiento tampoco.

Ejemplo:

Eduardo llega tarde a su clase de física, hace ruido y distrae a sus compañeros. Últimamente ha llegado tarde en varias ocasiones. El docente está molesto con esta situación.

A continuación se presentan diferentes formas de comunicarlo:

CLARO Y DIRECTO: “Eduardo, estoy molesto contigo porque llegaste hoy tarde a la clase e interrumpiste a tus compañeros. Te pido de favor que respetes los horarios de tu clase.”

CLARO E INDIRECTO: ¡Cómo me molesta la gente impuntual!

ENMASCARADO Y DIRECTO: “El maestro se expresa: hoy a los jóvenes ya no les interesa la puntualidad, ¿verdad Eduardo?”

ENMASCARADO E INDIRECTO: “El maestro señala: no cabe duda que la mayoría de los estudiantes son irresponsables”.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:



Relaciona T



Elige T

*“Conversaciones útiles”***Para reflexionar...**

- ¿Por qué algunas conversaciones nos resultan útiles y otras no?
- ¿En qué ámbitos de la vida es importante tener conversaciones significativas?
- ¿Cómo suelen ser las conversaciones entre los estudiantes?

Nuestro objetivo:

Identificar cómo se ejerce la toma de decisiones en la vida cotidiana y distinguir sobre cuáles áreas de la vida se tiene control y sobre cuáles no.

Condiciones y materiales deseables:

Se realiza en el salón de clases. Se requieren hojas y bolígrafos.

Paso a paso:

1. Se dan las siguientes instrucciones a los estudiantes:
 - De forma individual piensa en alguna época difícil de tu vida. Piensa en una ocasión en la que te hayas sentido angustiado, atorado o descorazonado.
 - Trata de recordar una conversación que haya sido útil para ti en esa época; una charla tras la cual te hayas sentido más tranquilidad, claridad y esperanza. Puede haber sido con un familiar, un amigo o amiga, un psicólogo, etcétera.
 - Una vez que hayas identificado esa conversación, piensa: ¿Qué caracterizó a esa conversación?, ¿por qué te sirvió?, ¿qué hiciste o dijiste?, ¿qué hizo o dijo la otra persona?, y muy importante, ¿qué no dijo o no hizo esa persona?, ¿qué no dijiste o no hiciste?
 - Escribe tus respuestas brevemente en una hoja.
 2. Después, se solicita a los estudiantes que formen parejas y compartan sus respuestas.
- Nota: no se debe compartir cuál era la situación difícil por la que pasaron, si no únicamente cómo fue la conversación útil.

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Las conversaciones pueden ayudar a aclarar nuestras ideas, nos permiten entender las cosas de diferente manera y pueden generar nuevas posibilidades de acción. Además, nos conectan con nuestros interlocutores. Poder establecer conversaciones significativas es una habilidad muy útil en todos los ámbitos de la vida: el trabajo, las relaciones de pareja, la amistad, entre otras. Las investigaciones revelan que las personas que tienen conversaciones significativas son más felices.



Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como: empatía, toma de perspectiva y comportamiento prosocial.

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.

Para trabajar
con:
*Estudiantes/
docentes*

Tiempo de
planeación:
5 min.

Duración
estimada:
15 a 20 min.

Habilidades
generales en
entrenamiento

Conciencia
socialToma responsable
de decisiones

Habilidades
específicas en
entrenamiento



Escucha activa

Pensamiento
crítico



Dimensión:

Para trabajar
con:
*Uno mismo*Tiempo de
planeación:
*15 min.*Duración
estimada:
*10 min.*Habilidades
generales en
entrenamientoHabilidades
específicas en
entrenamiento*“Cuando yo era adolescente”***Para reflexionar...**

- ¿Qué tan presente tengo aún cómo fue para mí ser adolescente?
- ¿Cómo puedo conectarme mejor emocionalmente con los estudiantes y entenderlos?
- ¿Qué aspectos de su vida pienso que son similares a los que yo viví en esa etapa y cuáles creo que son diferentes?

Nuestro objetivo:

Que los docentes recuerden cómo se sentían cuando eran de la edad de los alumnos y, especialmente, identifiquen a un adulto que contribuyó a fortalecer su autoconcepto y su agencia personal cuando ellos eran jóvenes.

Condiciones y materiales deseables:

Necesitamos de un espacio tranquilo, hojas y lápices.

Paso a paso:

1. Busca un lugar tranquilo y libre de interrupciones.
2. Siéntate cómodamente.
3. Por favor, piensa durante un minuto en alguna persona que cuando tú eras adolescente te ayudó a sentirte más fuerte, más inteligente, más capaz.
4. Durante diez minutos ininterrumpidos escribe sobre esa persona:
 - ¿Quién era?
 - ¿Qué hacía y/o decía que te hacía sentir bien?
 - ¿Qué no hacía o no decía que contribuía a que tuviera ese efecto positivo en ti?
 - ¿Cómo te hacía saber lo que apreciaba en ti?

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Esta actividad permite considerar una perspectiva diferente a la que podamos tener ante cierta situación o persona. Ponernos en el lugar de otra persona nos permite no sólo conocer la forma en la que ésta puede pensar, reaccionar o sentir, sino también reconocer la forma en la que nosotros podemos apoyar o contribuir para establecer una relación más sana.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:

*“Cuatro metas importantes”***Para reflexionar...**

- ¿Cuál es la diferencia entre las metas inmediatas y las metas a largo plazo?
- ¿Hasta qué punto los estudiantes se proponen metas de manera deliberada?
- ¿Por qué puede ser importante escribir nuestras metas y no sólo pensarlas?

Para trabajar
con:
*Estudiantes /
docentes*

Nuestro objetivo:

Pensar en cuatro metas a diferentes plazos y analizar los recursos con los que se cuenta para alcanzarlas, así como los posibles obstáculos a los que nos podemos enfrentar en el camino para lograrlas.

Tiempo de
planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Se requieren hojas sueltas o de cuaderno, pluma o lápiz y copias del ANEXO. *Cuatro metas importantes*, una por participante.

Duración
estimada:
10 a 15 min.

Paso a paso:

Habilidades
generales en
entrenamiento



Autoconciencia



Determinación

1. El docente explica brevemente que algunas investigaciones han encontrado que si las personas establecen metas y las escriben, tienen más probabilidades de lograrlas.
2. Los estudiantes trabajan en principio de manera individual y posteriormente en parejas.
3. A cada estudiante se le entrega una copia del Anexo de esta actividad y se solicita que realice por escrito el ejercicio que contiene ese documento en un tiempo de 10 minutos.
4. Una vez que todos los estudiantes han terminado, se juntan en parejas y cada uno comparte una meta, los recursos y los obstáculos que escribió.
5. Se recomienda a los estudiantes que guarden este papel y lo vean periódicamente para acordarse de sus metas, por ejemplo, una vez a la semana.

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Conocer con qué elementos contamos y ponerlos en uso para alcanzar metas realistas, nos permite contribuir a nuestro bienestar y satisfacción.



Habilidades
específicas en
entrenamiento



Autoeficacia

Motivación
de logro

Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como:
postergación de la gratificación.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.

*ANEXO. Cuatro metas importantes***Algo que quiero lograr en...**

la próxima semana es

en el próximo mes es

en el próximo año es

en cinco años es

Ahora escoge una de estas metas y escribe:

¿Por qué es importante esta meta para mí?

¿Qué fortalezas tengo que me pueden ayudar a lograr esta meta?

¿Quiénes me pueden apoyar para que logre esta meta?

¿Qué obstáculos podrían dificultarme el logro de esta meta?

¿Cómo puedo afrontar esos obstáculos si se presentaran?

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:

Para trabajar
con:
EstudiantesTiempo de
planeación:
10 min.Duración
estimada:
30 min.Habilidades
generales en
entrenamientoHabilidades
específicas en
entrenamiento*“Cuestionario diagnóstico”***Para reflexionar...**

- ¿Reconozco como docente que los jóvenes pueden enfrentar dificultades para identificar sus capacidades y habilidades?
- ¿Estoy consciente que algunas personas tienen una visión limitada sobre el potencial de los jóvenes?
- ¿Me doy cuenta que, en algunas ocasiones, no me es fácil reconocer si tengo la capacidad para cumplir mis objetivos?

Nuestro objetivo:

Que los jóvenes reconozcan y se sensibilicen sobre las habilidades, fortalezas, cualidades, aptitudes y destrezas que poseen.

Condiciones y materiales deseables:

Se puede desarrollar al inicio del semestre, durante las horas de tutorías, en algún módulo de orientación educativa o después de conocer los resultados de las evaluaciones parciales. Se necesitan hojas y bolígrafos.

Paso a paso:

1. Se pide a los estudiantes que guarden todas sus cosas o pertenencias y solamente se queden con una hoja y un bolígrafo.
2. Se escriben las preguntas en el pizarrón para que los estudiantes las copien y respondan:
 - ¿Para qué consideras que eres bueno?
 - ¿Cómo podrías desarrollar tus habilidades y capacidades?
 - ¿Para qué te gustaría utilizar esas capacidades?
 - ¿Esas capacidades y/o habilidades te sirven para lograr tus metas?
 - ¿Qué otra capacidad o habilidad te puede apoyar en esta etapa del bachillerato?
4. Al término de esta actividad se pide que compartan en plenaria sus respuestas.
5. Se concluye la actividad en plenaria comentando que todos son capaces de lograr sus metas y que se pueden desarrollar habilidades para el beneficio de nuestro proyecto de vida.

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Esta actividad nos permite reconocer nuestro valor como jóvenes; reconocer que somos capaces de lograr muchas de las cosas que nos proponemos. También nos ayuda a minimizar los efectos de los mensajes negativos que recibimos de los adultos.



Elaborada en colaboración con Red Estatal de Mujeres Simone de Beauvoir, A.C.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:



Conoce T

*“Cuéntame tus sueños. Pintaremos el camino”***Para reflexionar...**

- ¿Crees que los estudiantes tienen la motivación para alcanzar sus metas?
¿Has observado a algún estudiante solicitar ayuda a sus compañeros para lograr un objetivo?

Para trabajar
con:
*Estudiantes***Nuestro objetivo:**

Que los estudiantes identifiquen sus metas y analicen las estrategias para alcanzarlas considerando otras perspectivas.

Tiempo de
planeación:
*10 min.***Condiciones y materiales deseables:**

Se necesitan hojas o cartulinas, lápices de colores, revistas para recortar, tijeras y pegamento.

Duración
estimada:
*20 min.***Paso a paso:**

1. Para iniciar la actividad, se invita a los estudiantes a que piensen durante un minuto en las metas que quieren lograr o en algún sueño que quieran cumplir.
2. Posteriormente, cada quien plasma en una hoja o cartulina sus sueños y metas de forma gráfica, es decir, con dibujos o recortes (si el tiempo es poco, puede ser en una lista).
3. Al terminar, se reúnen en parejas o equipos de tres personas y entre todos definen los pasos a seguir para la consecución de las metas. Los pasos deben quedar por escrito y organizados en corto, mediano y largo plazo.
4. Al concluir la planeación de cada estudiante, escriben una lista de las habilidades, cualidades y recursos personales con los que cuentan para lograrlo. Esto también lo realizan con el apoyo de su equipo.
5. Es ideal que el docente invite a la reflexión sobre la importancia de reconocer los recursos con los que se cuentan para alcanzar una meta y escuchar otras opiniones en la elaboración de una estrategia.
6. Para finalizar, se invita a los estudiantes que se lleven sus creaciones y las coloquen en un lugar que puedan ver constantemente, y así sentirse motivados a alcanzar sus metas.

Habilidades
generales en
entrenamiento

Determinación

Habilidades
específicas en
entrenamientoMotivación
de logro**Para terminar...**

¿Cómo será una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Dar pequeños pasos hacia lo que deseamos lograr es el mejor aliciente para mantener la motivación al logro.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:


 Para trabajar
 con:
 Estudiantes/
 docentes

 Tiempo de
 planeación:
 5 min.

 Duración
 estimada:
 15 a 20 min.
Habilidades
generales en
entrenamientoHabilidades
específicas en
entrenamiento*“Decisiones cotidianas”***Para reflexionar...**

- ¿Sobre qué aspectos de su vida pueden decidir los jóvenes?
- ¿Por qué es importante que los estudiantes se den cuenta de que cada día toman decisiones?

Nuestro objetivo:

Identificar cómo se ejerce la toma de decisiones en la vida cotidiana. Distinguir entre los aspectos de la vida en los que sí se tiene control y en los que no.

Condiciones y materiales deseables:

Se requieren hojas y bolígrafos.

Paso a paso:

1. Se pide a los participantes que, de manera individual, escriban cómo es un día típico en su vida. En la hoja deben anotar todo lo que hacen desde que se levantan por la mañana hasta que se van a dormir en la noche.
2. Después se solicita que se agrupen en parejas y analicen los recuentos de su día para ver sobre qué cosas tienen control o pueden decidir, y sobre cuáles no tienen control ni pueden decidir.
3. Se pide que subrayen y describan con más detalle las áreas en las que ejercen su poder de decisión.
4. Se sugiere hacer una reflexión de cierre sobre la toma de decisiones.

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Hoy en día, una de las teorías más importantes sobre la personalidad y la motivación es la Teoría de la Autodeterminación, la cual establece que las personas tenemos tres necesidades psicológicas básicas: ser competentes (hacer algunas cosas bien), ser autónomos (tomar nuestras propias decisiones) y relacionarnos con los demás. Este ejercicio ayuda a que los jóvenes se den cuenta de que toman decisiones cada día, por pequeñas que sean, y al ser conscientes de ello, puedan tomar las decisiones de manera más deliberada.



Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como: escucha activa.

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:

*“Demasiado bueno para ser verdad”***Para reflexionar...**

¿Cómo distinguimos si una propuesta o un argumento es válido, exagerado o erróneo?
¿Por qué es importante no creer todo lo que se oye?

Para trabajar
con:
Estudiantes/
docentes

Nuestro objetivo:

Cultivar el pensamiento crítico al evaluar propuestas u ofertas que no son realistas.

Condiciones y materiales deseables:

Se realiza en el salón de clases. Si es posible, contar con conexión a Internet (no es indispensable).

Tiempo de
planeación:
5 min.

Paso a paso:

1. Preguntar a los estudiantes si saben qué quiere decir la frase “Demasiado bueno para ser verdad”.
2. Solicitar que compartan brevemente ejemplos de situaciones en las que hayan pensado eso y si resultó ser así o no.
3. En equipos de dos o tres, los estudiantes deben relatar un comercial que conozcan en el que les parezca que se prometen cosas “demasiado buenas para ser verdad”, incluso podrían representar algunos de ellos en el salón. Si se cuenta con Internet, los equipos pueden buscar ejemplos de comerciales.
4. Pedir a tres equipos que compartan con el resto del grupo el comercial que escogieron y por qué creen que es demasiado bueno para ser verdad.
5. Al finalizar, el docente explica por qué es importante contar con un pensamiento crítico ante argumentos y situaciones.

Duración
estimada:
20 min.

Habilidades
generales en
entrenamiento



Habilidades
específicas en
entrenamiento

**Para terminar...**

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

El pensamiento crítico nos permite identificar los errores o las debilidades de los argumentos y situaciones, para poder definir nuestra posición respecto a ellos. Este ejercicio favorece la reflexión sobre las promesas exageradas que a veces se encuentran en los medios de comunicación, y cultiva el pensamiento crítico que se puede aplicar en muchas otras situaciones de la vida.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:

*“Dígalo con mímica de emociones”***Para reflexionar...**

¿Qué tan aptos son los jóvenes para reconocer cómo se sienten otras personas?
¿Por qué es importante que los estudiantes puedan usar una gama amplia de palabras para expresar lo que sienten?

Para trabajar
con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Expresar diferentes emociones de una manera efectiva y utilizar un vocabulario emocional amplio.

Tiempo de
planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Se puede realizar en el salón de clases o en un espacio abierto. Es necesario contar con papelitos que tengan los nombres de las emociones, se recortan, se doblan para que no se vea el contenido y se colocan en un recipiente o caja. El ANEXO. *Dígalo con mímica de emociones* contiene algunas emociones. Se sugiere contar con cronómetro o reloj con segundero.

Duración
estimada:
15 min.

Paso a paso:

Habilidades
generales en
entrenamiento



Autoconciencia



Autorregulación

Se juega como cualquier partida del conocido juego “Dígalo con mímica”. Se puede hacer con dos o más equipos:

1. Un representante del equipo A toma un papelito y, sin hablar, expresa la emoción escrita en el papel.
2. Los integrantes de su equipo tienen que adivinar la emoción en menos de un minuto.
3. Si adivinan, otro integrante del mismo equipo toma otro papelito y nuevamente, sin hablar, expresa la emoción escrita en el papel. Si no adivinan, pasa el turno al equipo B.
4. Se puede repetir cuantas veces lo permita el tiempo.

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Este ejercicio ayuda a que los jóvenes reconozcan las emociones, las expresen de manera efectiva y refuercen su vocabulario emocional. Sabemos que las personas que pueden identificar y expresar con claridad sus emociones y que reconocen una amplia variedad de éstas, tienen mayores niveles de satisfacción y bienestar.



Habilidades
específicas en
entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Tolerancia a la frustración

Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como: empatía y comportamiento prosocial.

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.

ACTIVIDADES PARA **DOCENTES***ANEXO. Dígalo con mímica de emociones***Aburrimiento****Diversión****Serenidad****Alegría****Dolor****Sorpresa****Alivio****Enojo****Ternura****Amor****Entusiasmo****Timidez****Angustia****Esperanza****Vergüenza****Ansiedad****Frustración****Asombro****Gratitud****Celos****Humillación****Compasión****Impaciencia****Confianza****Inseguridad****Confusión****Miedo****Culpa****Odio****Curiosidad****Orgullo****Desesperación****Pasión****Desprecio****Seguridad**

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:

Para trabajar
con:
EstudiantesTiempo de
planeación:
5 min.Duración
estimada:
10 min.Habilidades
generales en
entrenamiento

Autoconciencia

Relación con
los demásHabilidades
específicas en
entrenamientoReconocimiento
de emocionesComportamiento
prosocial*“El Basta de emociones”***Para reflexionar...**

- ¿Cuántas palabras conocen los estudiantes para referirse a las emociones?
- ¿Por qué es importante que los estudiantes puedan expresar lo que sienten?

Nuestro objetivo:

Identificar diferentes emociones y utilizar un vocabulario emocional amplio.

Condiciones y materiales deseables:

La actividad se realiza en el salón de clases. Se requiere contar con pizarrón o rotafolio, hojas y bolígrafos.

Paso a paso:

Esta actividad es una variación del juego de “¡Basta!”.

1. Se escoge a una persona (1) que va a ser quien diga las letras, otras cuatro personas (2, 3, 4 y 5) van a ser las que digan “¡Basta!”.
2. La persona 1 dice “A” en voz alta y después piensa las letras en orden alfabético hasta que la persona 2 diga “¡basta!”. La persona 1 dice en qué letra se detuvo y los estudiantes escriben esa letra. La persona 1 repite en voz alta la letra en la que se quedó y, a partir de ésta, piensa las letras en orden alfabético hasta que la persona 3 diga “¡Basta!”.
3. Se repite el proceso hasta que las personas 2, 3, 4, y 5 hayan dicho “¡Basta!” y los estudiantes tengan anotadas cuatro letras.
4. Una vez hecho esto, los estudiantes deben encontrar una palabra que describa una emoción que empiece con cada una de las cuatro letras.
5. La persona que tenga todas las palabras más rápido gana. Nota: la ortografía debe ser correcta.
6. Se puede repetir varias veces el ejercicio, cambiando a las personas que dicen el abecedario y las que dicen “¡Basta!”.

Para terminar...

¿Cómo será una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Las personas que tienen un vocabulario emocional amplio y que pueden distinguir entre muchas variaciones de emociones, tienen mayores niveles de bienestar y mejores relaciones interpersonales. Este ejercicio promueve que los estudiantes se den cuenta que existen muchas palabras para describir las emociones y que utilicen una gama más amplia de vocablos para referirse a la vida emocional.



Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como: tolerancia a la frustración y empatía.

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:

“El camino a la meta”**Para reflexionar...**

¿Por qué es importante la motivación para realizar nuestras actividades?
 ¿Qué factores motivan a los estudiantes a asistir a la escuela?

Nuestro objetivo:

Que los estudiantes se interesen en definir su proyecto de vida, identificando metas, retos y acciones para lograrlo.

Para trabajar
 con:
Estudiantes

Condiciones y materiales deseables:

Una situación ideal para esta actividad es utilizarla con estudiantes de primer ingreso o aquellos que estén próximos a elegir una carrera o área de conocimiento. Se necesitan hojas y bolígrafos.

Tiempo de
 planeación:
5 min.

Paso a paso:

1. Se pide a los participantes que piensen en su situación actual (contexto escolar, actividades extracurriculares, condición socioeconómica, etcétera).
2. Se solicita a los participantes que escriban sus objetivos académicos a corto y mediano plazo. A lado de cada uno, deben escribir qué tienen que hacer y qué necesitan para conseguirlo.
3. En plenaria comparten las expectativas de las y los participantes. Reflexionen: ¿De qué depende lograr nuestros objetivos?, en general ¿qué nos motiva para hacerlo?

Duración
 estimada:
15 min.

Habilidades
generales en
entrenamiento

Determinación

Toma responsable
de decisiones**Para terminar...**

¿Cómo será una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

La motivación de logro influye en el comportamiento de las personas, en el desarrollo de sus proyectos; promueve la serenidad personal y genera una actitud más flexible frente a las adversidades.

Habilidades
específicas en
entrenamientoMotivación
de logroPensamiento
crítico

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:



“El caracol”

Para reflexionar...

¿Qué experiencias importantes has tenido en tu vida?
¿Qué emociones te generaron? (dolor, tristeza, alegría, incertidumbre, miedo, etc.)

Para trabajar
con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Que los jóvenes reconozcan las emociones que les producen las diferentes experiencias de vida e identifiquen en qué parte de su cuerpo se manifiestan.

Tiempo de
planeación:
10 min.

Condiciones y materiales deseables:

Esta actividad puede desarrollarse en cualquier momento del semestre, en horas de tutoría o en un módulo de orientación educativa. Se recomienda a los participantes no interrumpir la actividad. Se requieren hojas, lápices o bolígrafos. Se puede reproducir música incidental en volumen bajo.

Duración
estimada:
20 min.

Paso a paso:

Habilidades
generales en
entrenamiento



Autoconciencia



Autorregulación

Habilidades
específicas en
entrenamiento

Reconocimiento
de emocionesManejo de
emociones

1. Se pide a los estudiantes que guarden todas sus cosas o pertenencias y solamente se queden con una hoja en blanco, un lápiz o bolígrafo.
2. Se puede reproducir música incidental o instrumental a un volumen bajo; se les pide que cierren los ojos y respiren normalmente.
3. Se pide que se visualicen en la época de su niñez (quiénes eran sus amigos, a qué jugaban, dónde se divertían, cómo se vestían, etcétera), posteriormente se les pide que se visualicen en la primaria y secundaria, (quiénes eran sus amigos, qué juegos los divertían, etcétera) y finalmente que se ubiquen en el presente.
4. Manteniendo los ojos cerrados, realizan un par de respiraciones profundas. Luego se les pide que abran los ojos.
5. Ahora se pide que tomen la hoja blanca y en el centro escriban su fecha de nacimiento. En forma de caracol escriban todo tipo de experiencias que han tenido desde la niñez hasta el momento actual (experiencias trascendentales, impactantes, tristes, alegres, de miedo, etc.) Este proceso es en silencio.
6. No es necesario escribir toda la experiencia detalladamente (pueden colocar únicamente el nombre de la experiencia, las personas que estaban presentes, la situación, lugar, etcétera). Lo importante es que ellos lo recuerden y lo hagan presente.
7. Posteriormente se les pide que formen un círculo dentro del salón con sus sillas y que lean en silencio aquellas experiencias que escribieron.

Elaborada en colaboración con Red Estatal de Mujeres Simone de Beauvoir, A.C.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:

Para trabajar
con:
*Estudiantes*Tiempo de
planeación:
*10 min.*Duración
estimada:
*20 min.*Habilidades
generales en
entrenamiento

Autoconciencia



Autorregulación

Habilidades
específicas en
entrenamientoReconocimiento
de emocionesManejo de
emociones*“El caracol”***Paso a paso:**

8. Se mencionan las cuatro emociones básicas (miedo, alegría, enojo, tristeza) y se les solicita que elijan una experiencia escrita. Sobre esta experiencia escrita se les pregunta ¿Qué emoción se hizo presente en dicha experiencia? ¿En qué parte de su cuerpo se manifestó esa emoción? ¿De qué forma se manifestó la emoción (dolor de cabeza, sudoración, sensación en el estómago, etcétera)?
9. De forma voluntaria, se invita a que alguien comparta qué emociones experimentó en alguna situación, y cómo y en qué parte de su cuerpo se manifestó.
10. Después de varios comentarios, se comienza el cierre de la actividad concluyendo que es importante reconocer que todos los seres humanos tenemos experiencias que generan diferentes emociones. Se menciona la importancia de tomar conciencia de ellas para poder manejarlas efectivamente y que esto no tenga consecuencias negativas en nuestra salud.
11. Cada participante menciona el nombre de una emoción vivida y cómo se manifiesta comúnmente en su cuerpo.
12. Finalmente se solicita que destruyan las hojas, y se les alienta a escucharse interiormente, reconocer las emociones y considerarlas como parte natural de la vida del ser humano.

Para terminar...*¿Cómo será una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?*

Esta actividad nos ayuda a reconocer nuestras emociones, a escucharnos interiormente, reconocer qué sucede dentro de nosotros cuando experimentamos una emoción. Las emociones forman parte de la vida de cada ser humano y cada quién las manifiesta de forma diferente.



Elaborada en colaboración con Red Estatal de Mujeres Simone de Beauvoir, A.C.

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:

Para trabajar
con:
EstudiantesTiempo de
planeación:
5 min.Duración
estimada:
10 a 15 min.Habilidades
generales en
entrenamientoHabilidades
específicas en
entrenamiento*“El método ABCDE”***Para reflexionar...**

- ¿Cómo reaccionan los estudiantes ante los acontecimientos difíciles o adversos?
 ¿Qué creencias tienen respecto a estos?
 ¿Qué pasaría si cuestionaran sus creencias limitantes?

Nuestro objetivo:

Que los estudiantes examinen las creencias limitantes que puedan tener, que las cuestionen y observen las consecuencias de hacerlo.

Condiciones y materiales deseables:

Se realiza en el salón de clases. Se requiere contar con bolígrafos o lápices, y hojas.

Paso a paso:

- En el pizarrón, el docente explica a los estudiantes un método muy útil derivado de la psicología cognitiva que se llama ABCDE por sus siglas en inglés. Su objetivo es examinar cómo pensamos sobre las dificultades de la vida. Consta de los siguientes pasos:
 - A= acontecimiento o adversidad:** algo que sucede en nuestra vida y es difícil, desagradable o doloroso. Por ejemplo: reprobado un examen de química.
 - B= creencia** (del inglés *believe*): ¿qué pensamos sobre el acontecimiento? Por ejemplo: “Le caigo mal a mi profesora, por eso reprobé”.
 - C= consecuencia:** ¿cuál es la consecuencia de pensar eso? (Nota: no se trata de la consecuencia del evento, sino de la consecuencia de tener esa creencia, de pensar eso). Por ejemplo: “Yo no puedo cambiar como le caigo a la profesora, así que mejor ni me esfuerzo, creo que me voy a volar la siguiente clase”.
 - D= debate:** se trata de cuestionar la creencia. Por ejemplo: ¿por qué creo que le caigo mal a la maestra?, ¿en qué me baso?, ¿puede haber otra explicación? Es muy importante presentar evidencia que cuestione las creencias. Por ejemplo: “Ella siempre ha sido amable conmigo. Es conocida como una profesora justa”.
 - E= efectos:** ¿qué efectos tiene cuestionarme las creencias que tengo y buscar evidencia para debatirlas? (muchas personas se sienten con más energía y empiezan a tener más pensamientos positivos tras hacer este ejercicio, pero es importante oír cómo fue para los participantes sin sugerirles nada).
- Una vez hecha la explicación, los estudiantes de manera individual, escogen un acontecimiento adverso y practican por escrito los pasos del modelo ABCDE.
- Al final, el docente pregunta cuáles fueron los efectos del ejercicio (sin que compartan los detalles de lo que escribieron).

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.

ACTIVIDADES PARA **DOCENTES**

Dimensión:

**Para terminar...**

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

La psicología cognitivo-conductual propone que muchas veces las personas tenemos pensamientos distorsionados. Este ejercicio invita a los jóvenes a cuestionar sus ideas y a buscar evidencia que apoye su sentido de eficacia personal.

*“El método ABCDE”*

Para trabajar
con:
Estudiantes

Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como:
autoeficacia y análisis de consecuencias.

Tiempo de
planeación:
5 min.

Duración
estimada:
10 a 15 min.

Habilidades
generales en
entrenamiento



Conciencia
social



Toma responsable
de decisiones

Habilidades
específicas en
entrenamiento



Toma de
perspectiva



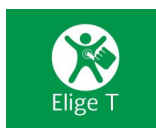
Pensamiento
crítico

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:


 Para trabajar
 con:
 Estudiantes/
 docentes

 Tiempo de
 planeación:
 5 min.

 Duración
 estimada:
 10 min.
Habilidades
generales en
entrenamientoRelación con
los demásToma responsable
de decisionesHabilidades
específicas en
entrenamientoComportamiento
prosocialAnálisis de
consecuencias

“El nudo humano”

Para reflexionar...

¿A quiénes afectan nuestras decisiones?
 ¿Por qué deberíamos considerar a otras personas cuando tomamos decisiones?

Nuestro objetivo:

Reconocer que las decisiones que tomamos afectan a otras personas y generar conciencia de que nuestras acciones no deben perjudicar a otras personas.

Condiciones y materiales deseables:

Un salón o espacio en el que los participantes se puedan poner de pie y formar equipos de seis a ocho integrantes.

Paso a paso:

1. Pedir a los participantes que se pongan de pie y formen círculos de entre seis y ocho personas.
2. Cada uno tiene que tomar de la mano a dos personas que estén del otro lado del círculo, pero no le pueden dar la mano a los compañeros que estén parados a un lado.
3. Cuando todos hayan tomado de la mano a dos personas, se creará un “nudo humano”.
4. Ahora, el reto es deshacer el nudo sin soltarse de las manos. Es importante recordarles a los participantes que lo hagan con calma y que tengan mucho cuidado de no lastimar a nadie.
5. Una vez deshecho el nudo, el instructor pregunta:
 - ¿Qué sintieron al estar en un nudo humano?
 - ¿Cómo lo desenredaron?
 - ¿Se aseguraron de no lastimar a nadie?
 - ¿Qué retos enfrentaron?
 - ¿Qué tiene que ver esto con las decisiones que tomamos en la vida real y el impacto en otras personas?

Para terminar...

¿Cómo será una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Casi todas nuestras acciones y decisiones afectan a otras personas. Es importante considerar el impacto de nuestras decisiones en los demás y tratar de optar por la que minimice el daño y maximice el beneficio para nosotros y para otros.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:

*“Elijo, decido y quiero”***Para reflexionar...**

¿Cuántas veces los estudiantes realizan actividades sólo porque se sienten obligados a hacerlas?

¿Cómo se pueden hacer responsables los estudiantes de las decisiones que toman y las acciones que realizan?

Para trabajar
con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Reconocer la responsabilidad de la toma de decisiones.

Tiempo de
planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Se sugiere realizarlo al inicio del semestre en horario de clase, durante una hora de tutoría o sesión con orientadores educativos. Se necesita hoja y bolígrafo.

Duración
estimada:
20 min.

Paso a paso:

El docente comenta a los estudiantes: *En muchas ocasiones de nuestra vida sentimos que estamos atrapados frente a acciones que consideramos obligatorias. Cuando lo vemos de esta forma se siente como una imposición y muchas veces no estamos contentos al hacer esas actividades.*

1. El docente reparte hojas a los estudiantes y da las siguientes instrucciones:
 - *Escribe rápidamente diez frases en las que tengas que iniciar la oración con: TENGO QUE...*
 - *Analiza tus frases anteriores y selecciona al menos cinco de ellas, que podrías iniciar de la siguiente forma: ELIJO, DECIDO Y QUIERO...*
2. El docente invita a la reflexión preguntando: ¿Qué sientes cuando debes hacer algo por obligación?, ¿qué sientes cuando haces un proyecto o actividad por convicción propia?, ¿crees que el resultado es el mismo cuando haces una actividad por obligación a cuando la haces por convicción?

Habilidades
generales en
entrenamiento



Habilidades
específicas en
entrenamiento

**Para terminar...**

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

En todo momento estamos tomando decisiones, tú eres artífice de tu vida y de tu destino. A veces es más fácil quejarse, que tomar las riendas y enfrentar las consecuencias de nuestra vida.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:

Para trabajar
con:
*Uno mismo*Tiempo de
planeación:
*5 min.*Duración
estimada:
*15 min.*Habilidades
generales en
entrenamientoConciencia
socialHabilidades
específicas en
entrenamiento

Empatía

*“Empatía en el aula”***Para reflexionar...**

- ¿Te sientes constantemente desesperado o frustrado porque los demás no actúan de la forma en la que tú esperas?
- ¿Cómo percibes a las personas que te rodean?
- ¿Has intentado ponerte en el lugar de tus estudiantes?

Nuestro objetivo:

Practicar la empatía en el salón de clases.

Condiciones y materiales deseables:

Un espacio tranquilo para la reflexión.

Paso a paso:

1. Reflexiona: ¿Cómo manejas la situación dentro del salón de clases cuando percibes que algún estudiante frecuentemente llega tarde o con sueño? ¿Qué tanto te detienes a imaginar qué pasa en su casa o en su entorno para que no ponga atención en clase?
2. Actúa: ¿Ya identificaste algún estudiante con esas características? Intenta pensar un poco en lo que sucede en su vida, además de los cambios físicos y psicológicos de la adolescencia, como el querer encajar o pertenecer a un grupo social determinado. Si es conveniente, puedes darte un momento para platicar con el estudiante.
 - ¿Por qué no tiene motivación?
 - ¿Qué es lo que sucede en su entorno y/o núcleo familiar?
 - ¿Tiene amigos? ¿Qué pasa con sus emociones y pensamientos?
 - ¿Tiene algún hobby?
 - ¿Trabaja?

Nota: El paso dos debe realizarse en un ambiente de confianza y, preferentemente, por un docente con formación en psicología o que cuente con asesoría de un orientador o psicólogo. Si tan solo te detienes un momento para escuchar, observar y analizar el porqué de su conducta, te darás cuenta de que tal vez no es “un chico irresponsable” que no quiere trabajar en el salón de clases, que tal vez sus problemas van más allá de no terminar una tarea. Los seres humanos, por naturaleza somos seres sociales y afectivos, necesitamos de los demás para lograr una estabilidad psicológica y emocional, sobre todo en una sociedad que en los últimos tiempos se ha tornado tan impersonal.

Demostrarle al joven que realmente nos interesa, no solamente como estudiante sino como persona, implica conocer sus habilidades y destrezas; guiarlo para que las potencialice; o bien canalizarlo a instituciones y especialistas.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:

Para trabajar
con:
*Uno mismo*Tiempo de
planeación:
*5 min.*Duración
estimada:
*15 min.*Habilidades
generales en
entrenamientoConciencia
socialHabilidades
específicas en
entrenamiento

Empatía

*“Empatía en el aula”***Para terminar...***¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?*

Ser empáticos nos permite construir relaciones afectivas, adecuadas y exitosas pues nos permite observar al mundo desde una perspectiva diferente a la nuestra. Teniendo en cuenta las emociones y las circunstancias de las personas que nos rodean, podemos entender su actuación y la forma en la que ellos perciben al mundo, es decir, es la habilidad de “leer” emocionalmente a las personas poniéndonos en su “lugar”. No te vayas muy lejos para practicar la empatía, empieza en tu



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.



Dimensión:



“Impostores”

Para reflexionar...

¿Qué importancia tiene el que los jóvenes sepan manejar sus emociones?

Para trabajar
con:
Estudiantes**Nuestro objetivo:**

Que los estudiantes desarrollen tolerancia a la frustración y manejo del estrés al simular un caso específico.

Tiempo de
planeación:
10 min.**Condiciones y materiales deseables:**

Durante alguna clase, tutoría o sesión de orientación.

Paso a paso:Duración
estimada:
20 min.Habilidades
generales en
entrenamiento

Autorregulación



Determinación

Habilidades
específicas en
entrenamientoManejo de
emocionesTolerancia a
la frustraciónManejo del
estrés

1. El docente elige un caso al que sus estudiantes deberán encontrar una solución. Un ejemplo es: “un chico que cometió una falta y tiene que convencer al director para que le dé otra oportunidad y no lo expulse del plantel”.
2. El docente selecciona a cinco estudiantes y, sin que los demás participantes se den cuenta, les pide que siempre vayan en contra de los argumentos de sus compañeros para que no se pueda llegar a un acuerdo.
3. El docente explica las instrucciones:
 - Todos deben llegar a un acuerdo para presentar sólo una solución al problema.
 - Los estudiantes se dirigirán de forma respetuosa a sus compañeros.
 - Todas las posturas son válidas y merecen ser escuchadas.
4. El docente presenta el caso y pide a sus estudiantes que discutan las posibles soluciones y lleguen a un acuerdo.
5. El docente deberá moderar el debate. Los estudiantes seleccionados como antagonistas deberán ser insistentes en llevar la contraria.
6. Después de 10 minutos de discusión, el docente suspenderá la actividad y pedirá a los cinco estudiantes seleccionados que expliquen cuál era su rol en el debate.
7. Una vez explicado el objetivo de la actividad, se reflexionará para analizar las emociones que se hicieron presentes, cómo se sintieron de que no se llegara a una solución y qué tuvieron que hacer para mantenerse firmes en su argumento.
8. Al finalizar el docente relacionará la actividad con la importancia de manejar sus emociones y el estrés, de tal forma que se valore la tolerancia ante situaciones de frustración.

Para terminar...

¿Cómo será una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Esta actividad motiva a los estudiantes para que sean más tolerantes al enfrentarse a opiniones diferentes a las suyas, de tal forma que propicien un ambiente respetuoso de convivencia.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.