



Dimensión:



Conoce T

“Lo que hago bien en esta asignatura”

Preguntas detonadoras...

¿Qué habilidades has desarrollado que son útiles en esta asignatura?

Para trabajar con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Reforzar nuestro sentido de autoeficacia al reconocer las habilidades específicas que hemos desarrollado en una asignatura, así como las emociones asociadas a estas habilidades.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

En el aula. Copias del ANEXO “Lo que hago bien en esta asignatura”, hojas blancas para cada estudiante, lápices o bolígrafos, plumones y una cartulina por cada cinco estudiantes que hay en el aula, cinta adhesiva.

Duración estimada:
15 min.

Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia

1. Explique la importancia de estar conscientes y orgullosos de las habilidades que han desarrollado para lograr un buen desempeño en la asignatura.
2. Reparta el cuadro Anexo o bien lo puede dibujar en el pizarrón y solicitar a los estudiantes que lo copien y completen de forma individual.
3. Forme equipos de cinco estudiantes y compartir lo que escribieron.
4. Cada equipo tendrá que conformar un cuadro con las respuestas de todos los integrantes. Si dos o más miembros del equipo, escribieron respuestas similares, sólo se escribirá la redacción que el equipo considere más clara.
5. Se pegan las cartulinas de los diferentes equipos en las paredes del aula y se solicita a los estudiantes que recorran el salón, y lean lo que escribieron los demás equipos.
6. Cierre la actividad planteando a los estudiantes las siguientes preguntas: ¿Al escuchar lo que dijeron tus compañeros, descubriste algo más de ti mismo? ¿Identificaste alguna otra habilidad que te gustaría desarrollar?. Motíuelos a dar respuesta a estas preguntas.

Habilidades específicas en entrenamiento

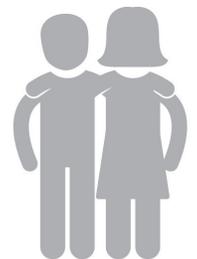


Autoeficacia

Para terminar...

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

Con esta actividad aprendemos a reconocer lo que hacemos bien. El reconocimiento de nuestras habilidades para realizar algo, nos proporciona un sentido de valía y orgullo y constituye un factor de motivación porque incide en nuestra autopercepción positiva acerca de nuestra autoeficacia. Practicar este ejercicio regularmente, nos permite ir actualizando la concepción que tenemos de nosotros mismos. Con una autopercepción positiva, nos relacionamos mejor con los demás.



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



ANEXO. Lo que hago bien en esta asignatura.

Asignatura:		
¿Qué hago bien?	¿Qué me hace hacerlo bien?	¿Qué emociones me genera?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

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.