



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:
Uno mismo

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
20 min.

Habilidades generales en entrena-



Autoconciencia



Determinación

Habilidades específicas en entrena-



Autopercepción



Motivación de logro

“Mi materia favorita”

Preguntas detonadoras...

- ¿Cuál es tu materia o actividad escolar favorita, por qué?
- ¿Cuál es la materia o actividad que menos te gusta, por qué?
- ¿Cómo cambian tu actitud y compromiso cuando haces actividades que te gustan o te desagradan?

Nuestro objetivo:

Identificar que el aprendizaje se ve limitado cuando te enfocas en lo negativo de una actividad y no logras ver lo positivo de ella.

Condiciones y materiales deseables:

En un sitio tranquilo y cómodo donde puedas trabajar de manera individual, puede ser una biblioteca, un parque o en tu casa. Hojas, lápices o bolígrafos, plumones o crayolas. Copia del ANEXO “Mi materia favorita”.

Paso a paso:

1. Utiliza la copia del Anexo y llena la tabla según corresponda: la materia que más te gusta, la que más te desagrada, por qué te gusta/desagrada, qué piensas, haces y sientes cuando estás en esa clase y cuál es tu desempeño general en la materia.
2. Reflexiona sobre qué es lo que piensas, haces, sientes y obtienes en tu materia favorita y en la que menos te gusta, y por qué es así. Escribe tus respuestas en los espacios correspondientes.
3. Después de escribir tus respuestas, piensa en cómo podrías hacer que la materia que menos te gusta te resultara más agradable y, de esa manera, sentirte mejor cuando asistes a esa clase y obtener mejores resultados. Escribe tu respuesta donde corresponda.
4. Analiza tus respuestas, seguramente en ellas identificarás que en la materia que más te gusta pones más atención, te concentras y trabajas más. Podrías lograr lo mismo en la materia que menos te gusta si cambias tu perspectiva sobre ella. Algo que puedes hacer es recordar que todo lo que aprendes te permitirá concluir tu bachillerato con éxito y continuar con tu proyecto de vida.
5. Para finalizar, escribe en la parte correspondiente del Anexo, qué sí te interesa, sirve o gusta de la materia menos agradable.

Para terminar...

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

Las ganas que tengas para realizar una actividad te permite ubicar los beneficios que tienen tus materias y actividades escolares para un mejor desempeño académico y el alcance de tus metas a futuro.



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

ANEXO “Mi materia favorita”

1. Llena la siguiente tabla según lo que se te solicita.

La materia que más me gusta es:

¿Qué hago en la clase de mi materia favorita?

¿Qué pienso en la clase de mi materia favorita?

¿Qué siento en la clase de mi materia favorita?

¿Cómo voy en mi materia favorita?

La materia que menos me gusta es:

¿Qué hago en la clase de la materia que menos me gusta?

¿Qué pienso en la clase de la materia que menos me gusta?

¿Qué siento en la clase de la materia que menos me gusta?

¿Cómo voy en la materia que menos me gusta?

2. Responde la siguiente pregunta.

¿Cómo puedo hacer que la materia más desagradable me guste?

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.