



Dimensión:

Yo soy



Conoce T

Para reflexionar:

¿Qué sabes de ti mismo? ¿Qué estás dispuesto a hacer para fortalecer tu identidad y lograr tus metas?

Para trabajar con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Reconocer las cualidades personales e identificar áreas de oportunidad, con miras a su fortalecimiento como persona y a la consecución de metas planteadas.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Hoja y bolígrafo.

Duración estimada:
50 min.

Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Determinación

1. Solicita al estudiante que complete la frase “Yo soy...” en una hoja de papel, varias veces, destacando sus cualidades. Así, el estudiante podrá escribir: “Yo soy confiable”, “Yo soy alegre”, “Yo soy honrado”, etc.
2. A continuación, realiza el mismo procedimiento, pero completando la frase “Me gustaría...”, indicando aquellos aspectos o características que el estudiante desea fortalecer.
3. Propicia la reflexión sobre ambos aspectos. Connota positivamente las cualidades y establece junto al estudiante los posibles pasos a seguir para desarrollar lo escrito en el apartado “Me gustaría”, completando una tercera frase que inicia con “Y para ello, voy a...”.
4. La sesión cierra con el establecimiento de algunos compromisos concretos que el estudiante realizará a corto plazo, de cara al desarrollo de los aspectos que quiere fortalecer, en particular en el ámbito escolar.

Habilidades específicas en entrenamiento



Auto percepción



Motivación de logro



Perseverancia

Competencia genérica en entrenamiento:

El estudiante se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

Para terminar...

Establecer en forma clara metas personales, permite definir los pasos a seguir para lograrlas, a partir del análisis crítico de los factores que influyen en la toma de decisiones.



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.