



Dimensión:



Conoce T

“El árbol de mis logros”

Preguntas detonadoras ...

- ¿Cuáles consideras que son las fortalezas de tus hijos?
- ¿Puedes identificar y reconocer sus logros?

Para trabajar con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Colaborar a que mis hijos identifiquen sus fortalezas y logros.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Hoja de papel, lápiz, colores, plumones, pinturas, gises, crayones, etc.

Duración estimada:
20 min.

Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Determinación

1. Reúnete con tu hijo e invítalo a realizar un ejercicio para identificar sus fortalezas y logros. Para iniciar, solicita que dibuje y colorea un árbol del tamaño de toda la hoja que incluya: raíces, tronco, copa y frutos.
2. Ahora pídele que en el tronco escriba su nombre; en cada raíz escriba las habilidades, capacidades, fortalezas y/o cualidades que crea poseer y en cada fruto los logros o éxitos que ha tenido en cualquier área de su vida (académica, familiar, social, personal, deportiva, etc.).
3. Una vez que haya terminado, motívalo a compartir contigo su dibujo y experiencia. Reflexiona con él qué tan fácil o qué tan difícil le es identificar sus fortalezas, y sus logros. Si tú identificas algún logro importante que no dibujó, coméntalo con él y revisa si lo quiere agregar.
4. Al revisar y platicar sobre su dibujo hazle notar cómo sus éxitos son fruto del esfuerzo y producto de las raíces (sus fortalezas).
5. Finalmente, invítalo a nombrar qué emociones experimentó mientras hacía su árbol y que sentimientos emergen ahora al ver su árbol completado.
6. Hazle saber lo que sientes y lo que opinas de sus logros, transmitiéndole que estás orgulloso de él y motivando a que se siga esforzando.
7. Sugierele que guarde el árbol en un lugar accesible para que pueda ir añadiendo raíces, ramas y frutos cada vez que haga consciente más fortalezas y logros.

Habilidades específicas en entrenamiento



Auto percepción



Autoeficacia



Motivación de logro

Para terminar...

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

Recuerda que tu hijo adolescente está atravesando un momento muy importante en la vida, en el que es sumamente importante identificar sus fortalezas para contar con una auto percepción positiva. Motívalo a darse cuenta que cultivar y desarrollar sus cualidades lo pueden llevar a lograr las metas que se trace.



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