



Dimensión:



Relaciona T

“Mi yo positivo, mi yo negativo”

Preguntas Detonadoras

¿Cómo puedes ayudar a tu hijo a encontrar las mejores soluciones a un problema?

Nuestro objetivo:

Reflexionar sobre el impacto que tiene una actitud positiva o negativa ante un problema o conflicto.

Analizar diferentes perspectivas para llegar a la mejor solución posible de mis problemas.

Para trabajar
con:
*Estudiantes*Tiempo de
planeación:
*5 min.***Condiciones y materiales deseables:**

Un espacio cómodo para platicar con tu hijo, 4 sillas organizadas alrededor de una mesa.

Duración
estimada:
*30 min.***Paso a paso:**Habilidades
generales en
entrenamientoConciencia
socialRelación con
los demásHabilidades
específicas en
entrenamientoToma de
perspectivaManejo de conflictos
interpersonales

1. Invita a tu hijo a platicar sobre alguna situación que lo tenga preocupado o algún problema que le gustaría compartirte de cualquier aspecto de su vida, y coméntale que te gustaría hacer un ejercicio para ver si lo puedes apoyar a resolverlo de una mejor manera. Toma asiento en una silla, e invítalo a que él/ella tome en una silla que él/ella escoja. Explícale que el ejercicio se basa en analizar el problema desde diferentes perspectivas.
2. A continuación escucha a tu hijo con atención y no juzgues o critiques lo que él comenta, trata de ser empático con lo que él te platica. No intentes darle consejos o resolver el problema, justo este ejercicio es para apoyar a que tu hijo encuentre por él mismo las mejores soluciones. Sólo apóyalo a analizar la situación ¿Quiénes están involucrados?, ¿cuál es el conflicto?, ¿qué ha intentado tu hijo para resolverlo?, ¿cómo se siente al respecto?.
3. Una vez que tengan los dos muy claro el problema, invítalo a sentarse en otra silla y a que se imagine que él es su “Yo negativo”, que escuchó toda la conversación, y pídele que desde este lugar opine y comunique lo que piensa del problema como si fuera otra persona. El “Yo negativo” nunca encuentra soluciones, critica y juzga. Pídele que se imagine lo que este “Yo” le diría sobre su situación. Si prefiere lo puede escribir.
4. Una vez que se haya expresado desde este lugar, invita a tu hijo que ahora tome una nueva silla. En esta ocasión, quien hablará será su “Yo positivo”, éste siempre le encuentra solución a cualquier problema y es un “Yo” muy creativo. ¿Qué le aconsejaría desde ese lugar su “Yo positivo” a él mismo? Si prefiere puede también escribirlo.
5. Una vez que se haya expresado desde estas dos posiciones, invítalo a que regrese a su lugar original. Reflexionen juntos sobre el ejercicio: ¿Cómo se sintió en los diferentes lugares?, ¿en qué lugar se sintió más cómodo?, ¿qué pudo ver diferente desde estas dos posiciones?, ¿hubo algún cambio?, ¿se le ocurrió alguna otra alternativa para resolver el conflicto?
6. Invítalo a realizar este ejercicio todas la veces que lo considere necesario, a fin de encontrar un nuevo enfoque y posibilidades a sus problemas.

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



ACTIVIDADES PARA PADRES DE FAMILIA

Dimensión:



Relaciona T

“Mi yo positivo, mi yo negativo”

Para terminar...

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

En muchas ocasiones resulta más fácil entender e intentar resolver un problema de otra persona, por una simple razón: podemos analizar la situación desde la distancia ya que no estamos implicados emocionalmente.

“Mi yo positivo, y mi yo negativo”, pretende darte a ti y a tu hijo una herramienta que les permita tomar distancia de la situación e identificar cómo reaccionamos ante un problema con la finalidad de buscar nuevas alternativas de solución..



Para trabajar
con:
Estudiantes

Tiempo de
planeación:
5 min.

Duración
estimada:
30 min.

Habilidades
generales en
entrenamiento



Conciencia
social



Relación con
los demás

Habilidades
específicas en
entrenamiento



Toma de
perspectiva



Manejo de conflictos
interpersonales

**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.