



Dimensión:

“Alcanzar mis metas”



Para reflexionar...

- ¿Cómo puedo ayudar a identificar los retos que enfrentan los estudiantes?
- ¿De qué manera puedo ayudar a los estudiantes a definir sus objetivos y metas?
- ¿Para qué me sirve conocer la perspectiva de los estudiantes sobre su futuro?

Para trabajar con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Identificar cuáles son los deseos, objetivos y metas que tienen los estudiantes, así como los obstáculos que pueden enfrentar para alcanzarlos.

Tiempo de planeación:
10 min.

Condiciones y materiales deseables:

Se sugiere realizar el ejercicio al inicio del semestre, en una hora de tutoría o en una sesión con orientadores educativos. Se necesitarán hojas y bolígrafos.

Duración estimada:
15 min.

Paso a paso:

1. Se reparten hojas blancas o se solicita a los estudiantes que tomen una hoja de su cuaderno.
2. Se explica el objetivo de la actividad y se dan las instrucciones.
3. Los estudiantes escriben en la hoja las respuestas a las preguntas detonadoras que el docente realice, dando tiempo para que respondan. Las preguntas son:
 - ¿Qué cosas me preocupan? (familia, escuela, amigos, futuro, etc.)
 - ¿Qué tipo de problemas enfrento en mi vida diaria? ¿En qué medida dependen de mí?
 - ¿Me siento satisfecho con mi vida?, ¿qué cosas impiden o contribuyen a que me sienta satisfecho con mi vida?
 - ¿Qué actitudes dificultan el cumplimiento de mis metas?
4. Una vez concluida la actividad, se invita a los estudiantes a compartir lo que escribieron.
5. Se solicita que todos escuchen de manera respetuosa y sin interrumpir.
6. En caso de que alguien quiera hacer un comentario, éste deberá ser respetuoso y objetivo.
7. Para concluir, se pide a los estudiantes que, de tarea, reflexionen e identifiquen individualmente:
 - ¿Qué cosas dependen de ellos y pueden mejorar?
 - ¿Qué cosas son externas a su persona y cómo las pueden enfrentar?

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Auto percepción



Reconocimiento de emociones



Perseverancia

Para terminar...

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

Con esta actividad yo, como docente, puedo contribuir a que los jóvenes identifiquen sus metas y los retos que deben enfrentar para lograrlas.



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