



Dimensión:



Conoce T



Elige T

“¿Cómo construyo mi porvenir?”

### Para reflexionar...

- ¿Qué tanta claridad tengo sobre mi proyecto de vida?
- ¿Me aseguro de que mis emociones y acciones me guíen hacia la forma en que me quiero sentir y me visualizo?
- ¿Mis acciones y emociones el día de hoy son consistentes con la persona que deseo ser?

### Nuestro objetivo:

Reflexionar sobre lo que espero de mi proyecto de vida; reflexionar sobre las acciones y actitudes que me permitirán conseguir lo que quiero lograr, y revalorizar las decisiones y actitudes del presente.

### Condiciones y materiales deseables:

En una sesión de reflexión en el aula, en una reunión con personal que labore en el plantel, o en una reunión con familiares de los estudiantes. Se necesitan hojas y lápices.

### Paso a paso:

1. En el aula, el instructor reparte una hoja y un lápiz a cada participante.
  2. Se solicita al participante que se dibuje a sí mismo en el centro de la hoja (puede ser un rostro, cuerpo completo, una silueta, etcétera).
  3. Se pide que se divida la hoja en cuatro cuadrantes y se enumeren del 1 al 4.
  4. Se solicita que se sitúen en el cuarto cuadrante, cierren los ojos y se visualicen dentro de 15 años como les gustaría encontrarse. Se les pide a los participantes que se acerquen a la persona que visualizan, se aseguren de observarla bien, vean su expresión, miren a su alrededor.
  5. A continuación deberán responder dentro de ese cuadrante a las siguientes preguntas:
    - ¿Cómo me veo físicamente?
    - ¿Cómo me siento?
    - ¿Qué me veo haciendo?
    - ¿Cómo es el lugar en donde estoy?
- El instructor puede poner música relajante mientras se realiza el ejercicio para lograr mayor concentración.
6. Se procederá con el tercer cuadrante, pidiendo que realicen la misma acción, pero ahora visualizándose como les gustaría verse en cinco años.
  7. Se repite la misma actividad con el segundo cuadrante, ahora visualizándose dentro de un año.
  8. Ahora, se llena el primer cuadrante visualizándose en la actualidad.
  9. Cuando todos hayan terminado, se realizan las siguientes preguntas al grupo: ¿Cuál de todos los cuadrantes ha sido el más fácil de visualizar?, ¿cuál el más difícil?, ¿por qué creen que sea así?, ¿cómo se sintieron al verse en la distancia?, ¿qué tan diferente es la forma en que se perciben y sienten en el futuro y ahora?, ¿consideran que la forma en que se sienten y son hoy da oportunidad para ser como se han visto en el futuro?, ¿qué cambios harían hoy en su vida?

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://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.

Para trabajar con:  
*Estudiantes/  
docentes/  
comunidad  
escolar*

Tiempo de planeación:  
*5 min.*

Duración estimada:  
*30 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Motivación de logro



Generación de opciones y consideración de consecuencias



Dimensión:



“¿Cómo construyo mi porvenir?”

### Para terminar...

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

Esta actividad permite visualizar nuestro proyecto de vida y la coherencia que hay entre la forma en que me siento y soy hoy y lo que espero ser. También nos ayuda a evaluar la pertinencia de cambios en nuestras actitudes y acciones.



Para trabajar con:  
Estudiantes/  
docentes/  
comunidad  
escolar

**Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como:** auto percepción, perseverancia y pensamiento crítico.

Tiempo de planeación:  
5 min.

Duración estimada:  
30 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Motivación de logro



Generación de opciones y consideración de consecuencias

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://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.