



Dimensión:



Conoce T

“Me ayudo a sentirme bien”

Para reflexionar...

¿Soy capaz de identificar elementos que me hagan sentir bien y usarlos oportunamente?
¿Cómo puedo mostrar a los estudiantes la manera de sentirse mejor en momentos de adversidad?

Para trabajar
con:
Estudiantes**Nuestro objetivo:**

Que los estudiantes identifiquen elementos que les hacen sentir bien y aprendan a usarlos a su favor en momentos de adversidad para guiar sus emociones a un estado de ánimo adecuado.

Tiempo de
planeación:
20 min.**Condiciones y materiales deseables:**

A inicio o final de la clase. Es una buena herramienta en momentos de estrés colectivo, frustración o periodos de exámenes. Se necesitan hojas y bolígrafos.

Duración
estimada:
15 a 20 min.**Paso a paso:**Habilidades
generales en
entrenamiento

Autoconciencia



Autorregulación

Habilidades
específicas en
entrenamiento

Autopercepción

Reconocimiento
de emocionesManejo de
emociones

1. El docente pide a los estudiantes que cierren sus ojos, respiren profundo y traten de visualizar cómo se sienten en ese momento. Puede mencionar una serie de emociones que ayuden al estudiante a darse cuenta de las múltiples opciones que podría estar experimentando.
2. El docente pregunta si acaso se preocupan o interesan por saber cómo se sienten cuando su estado de ánimo cambia, sobre todo en situaciones en las que experimentan malestar o incomodidad. Después pregunta si alguien identifica aquellas cosas que lo hacen sentirse bien y si saben utilizarlas en momentos de adversidad.
3. El docente solicita a los estudiantes que en el centro de una hoja dibujen la silueta de una persona, la cual representa al mismo estudiante.
4. A manera de mapa mental, alrededor de la silueta dibujarán siete globos o recuadros lo suficientemente grandes como para escribir una frase.
5. El docente explicará que los globos o recuadros son para que anoten un elemento que los haga sentir bien, de cada uno de los siguientes campos: películas o libros, recuerdos, personas, canciones, lugares, símbolos, actividades.
6. El estudiante tendrá que concentrarse y asegurarse de que el elemento que escriba en cada recuadro, efectivamente, le genera una sensación de bienestar y/o felicidad. Puede ayudarse cerrando los ojos y tratando de recordar las sensaciones que experimenta con aquellos elementos que está por escribir.
7. Se invita a que aquellos estudiantes que deseen compartir sus respuestas, lo hagan ante el grupo. El ejercicio de compartir puede contribuir a observar otras alternativas posibles y a ayudar a que los estudiantes se conozcan entre sí.

**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.



Dimensión:



Para trabajar con:
Estudiantes

Tiempo de planeación:
20 min.

Duración estimada:
15 a 20 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Autorregulación

Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Reconocimiento de emociones



Manejo de emociones

“Me ayudo a sentirme bien”

Paso a paso:

8. Al finalizar la actividad, se invita al estudiante a que coloque el dibujo en un lugar visible que le permita recordar que hay elementos a los que puede recurrir cuando no se siente bien, y así guiar sus emociones a un estado más positivo. Puede ser en su cuarto u otro lugar de su casa, en un cuaderno, etcétera.
9. Se hace la aclaración de que esos elementos pueden ir cambiando, y los estudiantes pueden ir modificando sus listas, ya sea agregando o quitando algunos elementos.

Para terminar...

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

Podemos aprender a identificar elementos con los que podemos ayudarnos a sentirnos bien, a guiar nuestras emociones a un estado más positivo. Es posible conocer más sobre nuestros compañeros, escuchando sus opiniones y experiencias.



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

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.