



Dimensión:



“La regadera (ducha) tibia”

Para reflexionar...

- ¿Por qué es importante saber que las otras personas reconocen nuestras virtudes y capacidades?
- ¿Hasta qué punto los estudiantes comunican su aprecio unos por otros?

Nuestro objetivo:

Observar y nombrar las fortalezas de los compañeros y recibir información y reconocimiento sobre las propias.

Condiciones y materiales deseables:

En un salón con el espacio suficiente para formar un círculo con las sillas de todos los participantes. También se puede hacer en un espacio abierto, sin sillas, sentados en el piso.

Paso a paso:

1. Se les pide a los estudiantes que formen un círculo grande, puede ser sentados en el piso o en las sillas.
2. Todos deben de sentarse viendo hacia fuera del círculo.
3. Uno de los estudiantes cierra los ojos y, comenzando por su derecha, cada uno de los otros va diciendo, en orden y en voz alta, una cosa que aprecia de esa persona.
4. Cuando todos le han dicho lo que aprecian de ella, la siguiente persona cierra los ojos. Se repite el proceso hasta que todos hayan recibido el aprecio de sus compañeros.

Para trabajar con:
Estudiantes

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
15 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Para terminar...

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

Este ejercicio se llama “la regadera (ducha) tibia” porque se siente tan rico como un “regaderazo” o ducha calentita. Para los jóvenes puede ser difícil mostrar su aprecio por sus compañeros de manera explícita. Esta actividad permite que se fortalezca la auto percepción positiva de cada estudiante, y al mismo tiempo se creen o afiancen vínculos afectivos. La evidencia indica que cuando las personas conocen y usan sus fortalezas son más felices y cuando hay un clima afectuoso en la escuela, los estudiantes tienen mayores niveles de bienestar.



Habilidades específicas en entrenamiento



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