



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:  
Estudiantes

Tiempo de planeación:  
10 min.

Duración estimada:  
20 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo del estrés



Motivación de logro

“Mi lista de pendientes”

### Preguntas detonadoras ...

¿Cómo puedo apoyar a mi hijo cuando se encuentra en situación de estrés?  
¿Cómo puedo apoyarlo cuando está bajo presión en la escuela o en algún otro ámbito de su vida?

### Nuestro objetivo:

Apoyar a mi hijo para que pueda priorizar sus pendientes y bajar sus niveles de estrés.

### Condiciones y materiales deseables:

Hojas de papel, lápiz o pluma.

### Paso a paso:

1. Siéntate con tu hijo y pídele que escriba todos los pendientes que tiene, todo lo que debe hacer, entregar, estudiar sin importar la fecha de entrega. Que escriba también las cosas que le preocupan, no importa qué tan simple parezcan, todo lo que le venga a la mente.
2. Ahora lean cada una de las actividades y situaciones que escribió y elijan aquellas que no pueden cambiar, o que no está en las manos del estudiante poder modificar, como el trayecto de 2 horas a la escuela, o que el papá tenga cierta situación complicada en el trabajo. Posterior a haber dialogado sobre ellas y sobre cómo no está dentro de sus posibilidades modificarlas, pídele que las tache.
3. Del resto de la lista, vayan priorizando, qué debe ser resuelto de inmediato; qué puede ser resuelto a mediano o a largo plazo. Cuáles pendientes quizás ya se resolvieron o son obsoletos.
4. En una nueva hoja pídele que vuelva a escribir los pendientes, pero ahora en orden de prioridad. Juntos revisen la nueva lista.
5. Ahora apoya a tu hijo a escribir acciones concretas que pueden ayudarlo a llevar a cabo dichas actividades o a solucionar dichas situaciones.
6. Finalmente, invita a tu hijo a darle seguimiento a su lista de pendientes, a revisarla y actualizarla todas las veces que considere necesario.

### Para terminar...

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

El estrés es un estado emocional que experimentamos cuando nos enfrentamos a retos o amenazas que consideramos que superan nuestros recursos. “Mi lista de pendientes” pretende sólo facilitar el camino a tu hijo, para que él pueda darse cuenta que puede manejar su estrés a través de una organización y priorización de sus actividades pendientes.



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