



Dimensión:

“Impostores”



Para reflexionar...

¿Cuál es la importancia de que los jóvenes sepan controlar sus emociones?

Para trabajar con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Que los estudiantes desarrollen tolerancia a la frustración y manejo del estrés al simular un caso específico.

Tiempo de planeación:
10 min.

Condiciones y materiales deseables:

Durante alguna clase, tutoría o sesión de orientación.

Duración estimada:
20 min.

Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Determinación

1. El docente elige un caso al que sus estudiantes deberán encontrar una solución. Un ejemplo es un chico que cometió una falta y tiene que convencer al director para que le dé otra oportunidad y no lo expulse del plantel.
2. El docente selecciona a 5 estudiantes y, sin que los demás participantes se den cuenta, les pide que siempre vayan en contra de los argumentos de sus compañeros para que no se pueda llegar a un acuerdo.
3. El docente explica las instrucciones:
 - Todos deben llegar a un acuerdo para presentar sólo una solución al problema.
 - Los estudiantes se dirigirán de forma respetuosa a sus compañeros.
 - Todas las posturas son válidas y merecen ser escuchadas.
4. El docente presenta el caso y pide a sus estudiantes que discutan las posibles soluciones y lleguen a un acuerdo.
5. El docente deberá moderar el debate. Los estudiantes seleccionados como antagonistas deberán ser insistentes en llevar la contraria.
6. Después de 10 minutos de discusión, el docente suspenderá la actividad y pedirá a los cinco estudiantes seleccionados que expliquen cuál era su rol en el debate.
7. Una vez explicado el objetivo de la actividad, se reflexionará para analizar las emociones que se hicieron presentes, cómo se sintieron de que no se llegara a una solución y qué tuvieron que hacer para mantenerse firmes en su argumento.
8. Al finalizar el docente relacionará la actividad con la importancia de manejar sus emociones y el estrés, de tal forma que se valore la tolerancia ante situaciones de frustración.

Habilidades específicas en entrenamiento



Manejo de emociones



Tolerancia a la frustración



Manejo del estrés

Para terminar...

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

Esta actividad motiva a los estudiantes para que sean más tolerantes al enfrentarse a opiniones diferentes a las suyas, de tal forma que propicien un ambiente respetuoso de convivencia.



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.