



Dimensión:

“Vuelco a la historia”



Conoce T



Relaciona T

Para trabajar
con:
*Estudiantes*Tiempo de
planeación:
*5 min.*Duración
estimada:
*10 a 15 min.*Habilidades
generales en
entrenamiento

Autorregulación

Conciencia
socialHabilidades
específicas en
entrenamientoTolerancia a
la frustración

Escucha activa

Para reflexionar...

- ¿Es posible mantener el buen humor ante una situación de crisis?
- ¿Pensamos en diferentes alternativas cuando estamos ante un problema?
- ¿Buscamos ayuda para ver desde otros ángulos lo que nosotros consideramos un problema?

Nuestro objetivo:

Reconocer que las situaciones adversas pueden ser encaradas de distintas formas y con buen humor, al mismo tiempo que se estimula la imaginación y el compañerismo.

Condiciones y materiales deseables:

Sentados en círculo, en el interior o fuera del aula, al inicio o final de la clase.

Paso a paso:

1. Se solicita al grupo sentarse en círculo, uno al lado del otro.
2. El docente indica que se trata de una actividad divertida en la que se requiere poner atención al compañero que habla, ser creativo y espontáneo. Entre más pronta y creativa sea la respuesta, entonces la actividad marcha mejor.
3. La persona que el docente indique comenzará la historia de un personaje inventado (deberá ponerle un nombre), mencionando alguna situación incómoda o embarazosa que le haya sucedido al personaje. No se requiere hablar mucho, un enunciado corto es suficiente.
4. El trabajo de la persona sentada a la derecha del primer participante consiste en convertir el curso de la historia de ese personaje en una historia más amable, a través de la cual ese personaje logre sentirse nuevamente bien. Quien participa deberá ser lo más rápido posible y espontáneo, aunque la historia se torne un poco fantasiosa.
5. El siguiente participante tendrá que poner al personaje nuevamente en una situación adversa, y así sucesivamente. La última participación del grupo tendrá que exponer una situación positiva del personaje.
6. Los participantes podrán usar sus propias experiencias para presentarlas como parte de la historia del personaje. Se pueden incluir otros elementos, como la rima. Un ejemplo, puede ser:
 - “Escolástica lloraba porque la cortó Miguel.
 - Así que para alegrarla, Fernanda le preparó un pastel....”
7. Al finalizar el ejercicio, se invita a los estudiantes a que reflexionen sobre las múltiples formas de enfrentar una situación de adversidad. Se les menciona que las personas estamos constantemente expuestas a situaciones en las que nuestras decisiones pueden ayudarnos a mejorar la adversidad o, por lo menos, asumirla de mejor manera.

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



Dimensión:



“Vuelco a la historia”

Paso a paso:

8. Igualmente, se resalta la importancia de pensar en otras formas de solucionar los problemas, por ejemplo escuchando otras opiniones o perspectivas.
9. Finalmente, se invita al grupo a pensar en la historia del personaje inventado cuando se sientan en una situación problemática y traten de preguntarse "¿qué haría ese personaje en tal evento?".

Para terminar...

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

Podemos asumir las situaciones de adversidad con mejor humor. Aprendamos que las experiencias y perspectivas del otro nos pueden ayudar a encontrar soluciones creativas.



Para trabajar con:
Estudiantes

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
10 a 15 min.

Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como: perseverancia, toma de perspectiva, comportamiento prosocial.

Habilidades generales en entrenamiento



Autorregulación



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Tolerancia a la frustración



Escucha activa

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.