



Dimensión:

“Conversaciones útiles”



Relaciona T



Elige T

Para reflexionar...

- ¿Por qué algunas conversaciones nos resultan útiles y otras no?
- ¿En qué ámbitos de la vida es importante tener conversaciones significativas?
- ¿Cómo suelen ser las conversaciones entre los estudiantes?

Nuestro objetivo:

Identificar cómo se ejerce la toma de decisiones en la vida cotidiana y distinguir sobre cuáles áreas de la vida se tiene control y sobre cuáles no.

Condiciones y materiales deseables:

Se realiza en el salón de clases. Se requieren hojas y bolígrafos.

Paso a paso:

1. Se dan las siguientes instrucciones a los estudiantes:
 - De forma individual piensa en alguna época difícil de tu vida. Piensa en una ocasión en la que te hayas sentido angustiado, atorado o descorazonado.
 - Trata de recordar una conversación que haya sido útil para ti en esa época; una charla tras la cual te hayas sentido más tranquilidad, claridad y esperanza. Puede haber sido con un familiar, un amigo o amiga, un psicólogo, etcétera.
 - Una vez que hayas identificado esa conversación, piensa: ¿Qué caracterizó a esa conversación?, ¿por qué te sirvió?, ¿qué hiciste o dijiste?, ¿qué hizo o dijo la otra persona?, y muy importante, ¿qué no dijo o no hizo esa persona?, ¿qué no dijiste o no hiciste?
 - Escribe tus respuestas brevemente en una hoja.
 2. Después, se solicita a los estudiantes que formen parejas y compartan sus respuestas.
- Nota: no se debe compartir cuál era la situación difícil por la que pasaron, si no únicamente cómo fue la conversación útil.

Para terminar...

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

Las conversaciones pueden ayudar a aclarar nuestras ideas, nos permiten entender las cosas de diferente manera y pueden generar nuevas posibilidades de acción. Además, nos conectan con nuestros interlocutores. Poder establecer conversaciones significativas es una habilidad muy útil en todos los ámbitos de la vida: el trabajo, las relaciones de pareja, la amistad, entre otras. Las investigaciones revelan que las personas que tienen conversaciones significativas son más felices.



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

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.

Para trabajar con:
Estudiantes/
docentes

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
15 a 20 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social



Toma responsable de decisiones

Habilidades específicas en entrenamiento



Escucha activa



Pensamiento crítico