



Dimensión:

“Debate interno”



Conoce T



Relaciona T

Para reflexionar...

- ¿Qué nos hace dudar de nosotros mismos?
- ¿Qué piensan los estudiantes sobre sus capacidades para enfrentar retos?
- ¿Cómo podemos fortalecer en forma realista la voz interna que dice “sí puedo”?

Nuestro objetivo:

Identificar el diálogo interior que se produce al enfrentar una situación retadora, reconocer qué provoca dudar de las capacidades que se poseen, para poder cuestionar y modificar estos pensamientos.

Condiciones y materiales deseables:

Se puede realizar en el salón de clases o en el exterior, si lo permiten las condiciones. Se requieren hojas, bolígrafos o lápices. Se pueden llevar dos muñecos o títeres para ilustrar el debate.

Paso a paso:

1. Se pregunta a los estudiantes si alguna vez han sentido que tienen una especie de “debate” en su cabeza, como si fueran dos o más vocecitas, por ejemplo: una que dice “sí tengo la capacidad para hacer algo” y otra que dice “no la tengo”. Lo más probable es que al menos algunos estudiantes digan que sí les ha ocurrido. Si el docente lo desea, puede representar un debate de este tipo con dos títeres o muñecos.
2. Se informa a los participantes que este ejercicio es individual y personal, no tienen que compartirlo con nadie.
3. Se pide a los estudiantes que piensen en una situación en la que tengan dudas respecto a si pueden o no pueden lograr algo y que estén enfrentando en ese momento. Por ejemplo: ¿Debo de hacer las pruebas para entrar al equipo de fútbol? ¿Invitaré a salir a esta chica? ¿Podré estudiar una carrera?
4. Una vez identificada la situación, cada estudiante escribirá un debate entre la voz que dice “sí puedes” y la que dice “no puedes”, para ello debe dividir su hoja en dos columnas (una para cada voz), cada una de las voces tratará de convencer a la otra. Se indicará que cuentan con 10 minutos para escribir. Nota: es muy importante presentar evidencia de cada posición, por ejemplo: “sí puedes porque has demostrado que trabajas muy duro cuando te propones algo”.
5. Al final se pregunta si alguien quiere compartir cómo fue para él o ella hacer este ejercicio. No se trata de compartir lo que escribieron, sino lo que sintieron y pensaron al escribir este debate interno.

Para trabajar con:
Estudiantes

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
10 a 15 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Conciencia social

Habilidades específicas en entrenamiento



Autoeficacia



Toma de perspectiva

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



Dimensión:



Para trabajar
con:
Estudiantes

Tiempo de
planeación:
5 min.

Duración
estimada:
10 a 15 min.

Habilidades
generales en
entrenamiento



Autoconciencia



Conciencia
social

Habilidades
específicas en
entrenamiento



Autoeficacia



Toma de
perspectiva

“Debate interno”

Para terminar...

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

La psicología cognitivo-conductual propone que muchas veces las personas tenemos pensamientos distorsionados por exagerar o generalizar, por ejemplo: si una vez reprobamos un examen de matemáticas pensamos “soy malísimo para las matemáticas, nunca voy a poder aprobar”. Este ejercicio invita a los jóvenes a cuestionar sus ideas y a buscar evidencia que apoye su sentido de eficacia personal. Las personas que creen en su capacidad para lograr cosas se ponen metas más altas y perseveran más para lograrlas.



Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como:
motivación de logro.

**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.