



Dimensión:



“Me conozco y reconozco”

### Para reflexionar...

- ¿Te es fácil identificar tus emociones, fortalezas y áreas de oportunidad?
- ¿Crees que los estudiantes identifican fácilmente sus capacidades, fortalezas y áreas de oportunidad?
- ¿Cómo puedes guiar a los estudiantes a identificar su potencial para aprovecharlo?

Para trabajar con:  
*Uno mismo/estudiantes*

### Nuestro objetivo:

Identificar las fortalezas y áreas de oportunidad al momento de manejar nuestras emociones.

Tiempo de planeación:  
*10 min.*

### Condiciones y materiales deseables:

La actividad se realiza en un espacio libre de distracciones.

Duración estimada:  
*20 min.*

### Paso a paso:

1. Trata de estar tranquilo y concéntrate; cierra los ojos, realiza un par de respiraciones profundas (puedes poner música de relajación), deja de prestar atención a lo que sucede a tu alrededor y “mira hacia tu interior”.
  2. Identifica situaciones en las que el manejo de tus emociones haya sido crucial para enfrentarlas. Por ejemplo, cuando has tenido un desacuerdo con un docente, estudiante o el director, cuando un estudiante no pone atención a la exposición, cuando estás en el tráfico ¿Qué emociones experimentaste?, ¿es una sensación agradable o desagradable?
  3. Analiza cómo manejaste tus emociones ante esas situaciones ¿Cuáles son tus fortalezas y áreas de oportunidad al manejar tus emociones?
    - Fortalezas: ¿existen emociones que me permiten desenvolverme de mejor manera al enfrentar ciertas situaciones?, ¿qué emociones me ayudan a superar desafíos?
    - Áreas de oportunidad: ¿existen emociones que al experimentarlas no reacciono de manera asertiva?, ¿hay emociones que al experimentarlas no me permiten resolver la situación que enfrento?, ¿cuáles son?
  4. Una vez que identificaste tus fortalezas y áreas de oportunidad en el manejo de tus emociones, genera un plan de acción para modificar tus áreas de oportunidad y potencializar las fortalezas. Imagina qué logros podrías tener.
- Esta actividad también puede realizarla un docente con los estudiantes.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Autoregulación

Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Reconocimiento de emociones



Manejo de emociones

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



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:  
*Uno mismo/estudiantes*

Tiempo de planeación:  
*10 min.*

Duración estimada:  
*20 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Autorregulación

Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Reconocimiento de emociones



Manejo de emociones

“Me conozco y reconozco”

### **Para terminar...**

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

Desde que nacemos percibimos las cosas que suceden a nuestro alrededor y eso genera diferentes emociones en nosotros. A veces sólo podemos nombrar el enojo, tristeza, alegría y miedo; pero son muchas más las que existen y sentimos. Mientras más emociones podamos reconocer en nosotros, será más eficaz nuestra respuesta y comunicación con los otros y con nosotros mismos.

Reconocer nuestras fortalezas nos permite tener más certeza de lo que podemos hacer. También es importante que podamos reconocer nuestras áreas de oportunidad, para tener un mayor crecimiento a nivel personal y profesional.



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