



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar
con:
EstudiantesTiempo de
planeación:
5 min.Duración
estimada:
10 a 12 min.Habilidades
generales en
entrenamiento

Autoconciencia

Habilidades
específicas en
entrenamiento

Auto percepción

*“Los espejos amables”***Para reflexionar...**

¿Cómo tienden a verse los jóvenes a sí mismos?
A esa edad, ¿cómo me sentía en relación con mi aspecto físico?
¿Qué me gustaría que cada uno valorara sobre sí mismo?

Nuestro objetivo:

Reconocer los aspectos agradables de nuestro aspecto físico y nuestra personalidad.

Condiciones y materiales deseables:

La actividad se realiza en el salón de clases o un espacio cómodo.

Paso a paso:

1. Se pide a los estudiantes que equipos grupos de tres personas, de preferencia mixtos (hombres y mujeres), y que se enumeren: 1, 2 y 3.
2. Se dan las siguientes instrucciones: *Vamos a hacer un juego. Un juego de espejos. Cada uno de ustedes va a ser un espejo para sus otros dos compañeros. Pero es un espejo muy especial, ¿saben por qué? porque es un espejo que sólo muestra las cosas agradables. Primero la persona 1 se va a ver en los “espejos”. La persona 2 y la persona 3 son los espejos. Se toman 30 segundos para observar y luego cada uno le va a decir un aspecto agradable que ven en su aspecto físico (sus ojos, su sonrisa, etc.). Después va la persona 2, y al final la persona 3.*
3. Si hay tiempo, se puede hacer una segunda ronda en la que los espejos reflejen una cualidad que no sea física, sino de carácter o personalidad (que es paciente, que es chistoso, etc.).

Para terminar...

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

Todos tenemos características dignas de ser apreciadas, tanto en nuestras cualidades físicas como en nuestra forma de ser. Los jóvenes frecuentemente tienden a juzgarse severamente y enfatizar sus “defectos”. Este ejercicio permite que los participantes conozcan las cosas agradables que los demás ven en ellos y esto a su vez puede tener un impacto positivo en su autopercepción.



**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.