



Dimensión:



Conoce T



Relaciona T

“¿Pa'qué soy bueno?”

### Para reflexionar...

- ¿Cuáles son los talentos y habilidades más notables de los estudiantes de este grupo?
- ¿Saben ellos cuáles son sus habilidades y las de sus compañeros?
- Si tuvieran que encontrar trabajo hoy, ¿cuáles son algunas actividades que podrían hacer bien?

Para trabajar con:  
Estudiantes/  
docentes

### Nuestro objetivo:

Contribuir a que los jóvenes detecten y hagan explícitas sus competencias y habilidades, y a crear un clima de aprecio en el salón de clases. Así también, el docente y el director, a nivel de gestión personal, pueden recordar sus competencias y habilidades.

Tiempo de planeación:  
10 min.

### Condiciones y materiales deseables:

En el salón de clases, hojas y bolígrafos.

Duración estimada:  
15 a 20 min.

### Paso a paso:

1. Se les explica a los estudiantes que a la hora de encontrar trabajo, y en la vida en general, es importante saber para qué somos buenos, qué hacemos especialmente bien.
2. En tono afable, pero serio, se menciona que para poder hacer este ejercicio es indispensable algo muy difícil: dejar de lado la modestia por un rato.
3. Durante siete minutos, cada participante debe hacer una lista de todas las cosas que sabe hacer bien, no sólo en cuestiones escolares, sino en cualquier ámbito: tocar un instrumento, cocinar mole, bordar, arreglar celulares, jugar fútbol, ¡ninguna actividad es insignificante!
4. Cuando han hechos sus listas, se juntan en equipos de tres personas y comparten lo que escribieron (dos o tres minutos cada uno). Los compañeros pueden comentar:
  - Si ya sabían eso sobre esa persona.
  - Si la respuesta es afirmativa, ¿cómo se dieron cuenta, o por qué ya lo sabían?
  - Si ha habido algo que los haya sorprendido agradablemente.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Relación con los demás

### Para terminar...

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

Una de las teorías de la personalidad y la motivación más importantes hoy en día es la Teoría de la Autodeterminación, la cual establece que las personas tenemos tres necesidades psicológicas básicas: ser competentes (hacer algunas cosas bien), ser autónomos (tomar nuestras propias decisiones) y relacionarnos con los demás. Este ejercicio ayuda a que los jóvenes se sientan competentes, al darse cuenta de que hay muchas cosas que hacen bien.



Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Asertividad

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