



Dimensión:



Para trabajar con:  
*Uno mismo*

Tiempo de planeación:  
*15 min.*

Duración estimada:  
*10 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



*“Cuando yo era adolescente”*

### **Para reflexionar...**

- ¿Qué tan presente tengo aún cómo fue para mí ser adolescente?
- ¿Cómo puedo conectarme mejor emocionalmente con los estudiantes y entenderlos?
- ¿Qué aspectos de su vida pienso que son similares a los que yo viví en esa etapa y cuáles creo que son diferentes?

### **Nuestro objetivo:**

Que los docentes recuerden cómo se sentían cuando eran de la edad de los alumnos y, especialmente, identifiquen a un adulto que contribuyó a fortalecer su autoconcepto y su agencia personal cuando ellos eran jóvenes.

### **Condiciones y materiales deseables:**

Necesitamos de un espacio tranquilo, hojas y lápices.

### **Paso a paso:**

1. Busca un lugar tranquilo y libre de interrupciones.
2. Siéntate cómodamente.
3. Por favor, piensa durante un minuto en alguna persona que cuando tú eras adolescente te ayudó a sentirte más fuerte, más inteligente, más capaz.
4. Durante diez minutos ininterrumpidos escribe sobre esa persona:
  - ¿Quién era?
  - ¿Qué hacía y/o decía que te hacía sentir bien?
  - ¿Qué no hacía o no decía que contribuía a que tuviera ese efecto positivo en ti?
  - ¿Cómo te hacía saber lo que apreciaba en ti?

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

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

Esta actividad permite considerar una perspectiva diferente a la que podamos tener ante cierta situación o persona. Ponernos en el lugar de otra persona nos permite no sólo conocer la forma en la que ésta puede pensar, reaccionar o sentir, sino también reconocer la forma en la que nosotros podemos apoyar o contribuir para establecer una relación más sana.



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