



Dimensión:



“Mi mejor yo posible”

Para reflexionar...

¿De qué manera establecer nuestras metas nos ayuda a alcanzarlas?

Para trabajar con:
Estudiantes/ uno mismo

Nuestro objetivo:

Practicar la autopercepción y la fuerza de voluntad al controlar una conducta automática.

Tiempo de planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Un ambiente de calma en el que los estudiantes puedan escribir en silencio y sin interrupciones durante 10 minutos. **Importante:** esta actividad se debe de realizar durante tres días consecutivos. Requerimos hojas y bolígrafos y el ANEXO. *Consejos prácticos para la escritura expresiva.* Es necesario que el instructor lea el Anexo antes de dar las indicaciones. Si es posible, se puede entregar a cada estudiante una copia del Anexo.

Duración estimada:
10 min.

Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Determinación

1. El docente menciona que, a partir de investigaciones se ha descubierto que escribir tiene muchos beneficios para las personas.
2. Se explica a los estudiantes que harán un ejercicio individual, enfatizando que lo que escriban será solamente para ellos, nadie lo podrá ver, y cuando terminen, podrán decidir qué hacer con lo que escribieron (se puede guardar, romper o tirar). No es necesario que se preocupen por la ortografía o la gramática, pues lo importante es que escriban sin parar durante 10 minutos.
3. Se dan las siguientes instrucciones:
 - *Imagínate en el futuro, después de que todo ha salido muy bien -es más, no pudo haber salido mejor-; trabajaste duro y cumpliste con éxito todas las metas de tu vida. Piensa que fue la realización de todos tus sueños y de tus mejores potenciales (Lyubomirsky, 2007, p. 104).*
 - *Describe detalladamente cómo es tu vida en ese momento: qué haces, dónde estás, con quién, a qué te dedicas...*
4. Los estudiantes escriben en silencio durante 10 minutos ininterrumpidamente. Al final no se hacen preguntas y se les recuerda que lo que escribieron es sólo para ellos y nadie lo tiene que ver si así lo prefieren. La actividad se realiza durante tres días consecutivos.

Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Motivación de logro

Para terminar...

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

Se ha comprobado que escribir sobre el “mejor yo posible”, mejora el estado de ánimo, los niveles de satisfacción y bienestar e incluso puede tener efectos saludables en la salud.



Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como: perseverancia.

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

*ANEXO. Consejos prácticos para la escritura expresiva**Prepararse para escribir

- Busca un lugar y un momento en el que no te interrumpen.
- Prométete que escribirás durante al menos 15 minutos, tres días consecutivos.
- Escribe sin parar; no te preocupes por la gramática o la ortografía.
- Nadie va a ver lo que escribas.
- Cuando termines puedes guardar o destruir tu escrito si quieres.
- Se puede escribir sobre el mismo tema los tres días, o sobre cosas diferentes cada día. Como tú quieras.

¿Sobre qué escribir?

- Algo en lo que estás pensando demasiado o te preocupa mucho.
- Algo sobre lo que sueñas.
- Algo que piensas que está afectando negativamente tu vida.
- Algo que has estado evitando durante días, meses o años.

Instrucciones para escribir:

- Durante los próximos tres días, **escribe sobre tus emociones y pensamientos más profundos, una experiencia difícil que hayas tenido.** Déjate ir y explora tus sentimientos y pensamientos sobre esto.
- En tus escritos puedes relacionar esta experiencia con tu infancia, tu relación con tus padres, la gente que quieres, hasta con tus estudios ¿Cómo se relaciona esta experiencia con la persona que tú quién quieres llegar a ser, con quien has sido en el pasado o con quien eres actualmente?
- Muchas personas no han tenido una experiencia traumática, pero todos hemos tenido conflictos graves o cosas que nos estresan en nuestra vida y puedes escribir sobre éstos también.
- Puedes escribir sobre el mismo tema cada día o sobre diferentes asuntos. Escojas lo que escojas, **es fundamental que realmente te sueltes y explores tus emociones y pensamientos más profundos.**

*De acuerdo con el Dr. Pennebaker, J. W. Revisa las referencias en el sitio web de Construye T.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
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.