



Dimensión:



“Nuestra mejor escuela posible”

### Para reflexionar...

¿Cómo sería esta escuela si aprovechara al máximo las capacidades de todos los que la integran?

¿Por qué es importante reconocer los recursos con los que cuenta la escuela?

Para trabajar con:  
*Comunidad escolar*

### 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 participantes puedan escribir en silencio y sin interrupciones durante 10 minutos. Importante: esta actividad se debe de realizar durante tres días consecutivos. Se requieren hojas y bolígrafos.

Duración estimada:  
10 min.

### Paso a paso:

1. Quien dirige la actividad menciona que diversas investigaciones han descubierto que escribir sobre los sueños y deseos, en este caso aquellos relacionado a la comunidad escolar a la que pertenecemos, tiene muchos beneficios, pues produce transformaciones positivas.
2. Se explica a los participantes que harán un ejercicio individual, enfatizando que lo que escriban será solamente para ellos y nadie lo podrá ver.
3. Se dan las siguientes instrucciones:
  - *Imagínate esta escuela en el futuro, después de que todo ha salido muy bien -es más, no pudo haber salido mejor-. Trabajaron duro y cumplieron con éxito todas sus metas como institución educativa. Piensa que fue la realización de todos tus sueños para esta escuela y de sus mejores potenciales (Lyubomirsky, 2007, p. 104).*
  - *Describe detalladamente cómo es la escuela en ese momento: qué hacen los estudiantes, los docentes y directores, qué llama la atención al entrar, qué pasa en las aulas y en otros espacios de la escuela...*
4. 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.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Auto percepción



Motivación de logro

### Para terminar...

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

Se ha comprobado que escribir sobre futuros positivos mejora el estado de ánimo y los niveles de satisfacción y que trabajar sobre los sueños de las personas sobre su organización promueve la transformación en esa dirección.



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