



Dimensión:

“Seguir instrucciones”

**Para reflexionar...**

¿Sientes que tus estudiantes se frustran con facilidad?
¿Cómo reaccionan los estudiantes cuando no logran lo que esperaban?

Para trabajar
con:
Estudiantes**Nuestro objetivo:**

Que los estudiantes identifiquen cuál es su grado de frustración cuando algo no sale como querían.

Tiempo de
planeación:
10 min.**Condiciones y materiales deseables:**

Se necesita bolígrafos y el documento ANEXO. Seguir instrucciones impreso para cada estudiante.

Duración
estimada:
15 a 20 min.**Paso a paso:**

1. Se reparte el anexo de la actividad a cada estudiante.
2. Se pide a los estudiantes que durante el siguiente ejercicio sólo sigan las instrucciones que vienen en la prueba.
3. Cuando los estudiantes vayan terminando se les pide que guarden silencio y no comenten nada sobre la prueba. Se da, máximo, cinco minutos para responder el cuestionario.
4. Después, en plenaria, se comparte la experiencia que tuvieron al contestar el cuestionario.
5. El docente les informa que el ejercicio únicamente pedía que siguieran las dos primeras instrucciones.
6. Se pregunta a los que contestaron todo: ¿Qué sintieron cuando se dieron cuenta que sólo debían escribir su nombre? ¿Qué creen que sucedió que no les permitió seguir las instrucciones? Para los que únicamente escribieron su nombre: ¿Qué pueden sugerir antes de responder a quienes no lo hicieron?
7. A manera de conclusión, se reflexiona sobre las acciones y actitudes que tomamos cuando queremos ser los primeros o terminar muy rápido; las consecuencias de no ser conscientes de lo que tenemos que hacer; y las emociones y reacciones que desarrollamos cuando logramos lo que queríamos.

Habilidades
generales en
entrenamiento

Autorregulación

Habilidades
específicas en
entrenamientoTolerancia a
la frustración**Para terminar...**

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

La frustración y el enojo son emociones que generalmente aparecen juntas. Reflexiona en las cosas que sí están bajo tu control a fin de que evites frustraciones y malestares innecesarios.



**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.

*ANEXO. Seguir instrucciones***Prueba de habilidad para seguir instrucciones**

1. Lee todas las instrucciones antes de hacer cualquier cosa.
2. Escribe tu nombre en el extremo superior derecho de esta hoja.
3. Subraya tu nombre
4. Dibuja cinco pequeños cuadros en el extremo superior izquierdo de esta hoja.
5. Traza un círculo alrededor de los cuadros mencionados en el número 4
6. Después del título escribe *Acepto*
7. Traza un círculo alrededor de la oración 7.
8. Escribe una X en el extremo inferior izquierdo de esta hoja.
9. En el reverso de esta hoja, define con dos líneas la opinión que te merece este ejercicio
10. Si conoces el ejercicio o has realizado alguno similar dalo por terminado y entrégalo al docente.
11. Contesta cuál es la suma de $107+270=$ _____
12. Si piensas que has seguido cuidadosamente las instrucciones marca con un tacha (SÍ)
13. Cuenta en voz alta del 1 al 10 a la inversa.
14. Si eres la primera persona que llega a esta parte, di en voz alta: “Yo soy el líder en seguir instrucciones”
15. Subraya todos los números del lado izquierdo de la hoja.
16. Ahora que has terminado de leer cuidadosamente, realiza sólo las instrucciones de los números 1 y 2 y espera a que el docente de la siguiente instrucción.

**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.