



Dimensión:



Conoce T

“Mandala”

### Para reflexionar...

¿Cuál es la importancia de que los jóvenes se definan a sí mismos e identifiquen sus principales herramientas para construir su proyecto de vida?

Para trabajar con:  
Estudiantes

### Nuestro objetivo:

Que los estudiantes identifiquen las herramientas con las que cuentan para lograr su proyecto de vida.

Tiempo de planeación:  
5 min.

### Condiciones y materiales deseables:

Se sugiere realizarse al inicio de la clase, en una tutoría o en una sesión de orientación. Queremos hojas, lápices y colores.

Duración estimada:  
30 min.

### Paso a paso:

1. El docente reparte hojas y lápices de colores.
2. Se solicita a los estudiantes que dibujen un círculo grande del color que quieran.
3. Posteriormente, el docente solicita que dividan el círculo en tres (en forma de pastel) y numeren los espacios por fuera.
4. Se pide a los estudiantes que en la primera fracción del pastel escriban palabras y/o dibujen objetos que definan su personalidad.
5. En la segunda fracción del pastel, el docente pide a los estudiantes que escriban palabras y/o dibujen objetos que indiquen las cualidades que creen que a ellos les hace falta desarrollar (ejemplo: escuchar activamente, ser puntual, etcétera).
6. Finalmente en la tercera fracción del pastel, los estudiantes escribirán palabras y/o dibujarán objetos que definen sus objetivos en la vida.
7. Al finalizar la actividad, el docente invitará a sus estudiantes a que expongan sus proyectos, mientras los demás participantes escuchan sin interrumpir y respetuosamente.
8. El docente hará preguntas detonadoras para que los jóvenes identifiquen cómo sus cualidades podrían ayudarles a alcanzar sus objetivos de vida y qué herramientas necesitan desarrollar.
9. Después de la reflexión, se invita a que los estudiantes se lleven su proyecto y lo pongan en un lugar visible en sus casas para motivarlos a alcanzar sus objetivos.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Autopercepción



Reconocimiento de emociones



Motivación de logro

### Para terminar...

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

Esta actividad sirve para que los estudiantes reconozcan sus cualidades y las habilidades que necesitan desarrollar para alcanzar sus objetivos. De esta forma se motiva al estudiante a trabajar en sí mismo para mejorar como individuo.



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

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.