



Dimensión:



Para trabajar con:  
*Uno mismo*

Tiempo de planeación:  
*5 min.*

Duración estimada:  
*10min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



“¿Cómo me ven?, ¿cómo me siento?”

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

¿Cómo reaccionas cuando los estudiantes no prestan atención durante la clase?  
¿Cómo manejas tus emociones ante ellos?

### **Nuestro objetivo:**

Reconocer nuestra reacciones y expresiones corporales ante diferentes situaciones que se presentan en el aula.

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

Un espejo de cuerpo completo.

### **Paso a paso:**

1. Lee el siguiente caso: uno de tus grupos no presta atención a lo que dices, todo el tiempo esta hablando y jugando.
2. Reflexiona:
  - ¿Te ha pasado esto?
  - ¿Cómo te sientes en ese momento?
  - ¿Puedes visualizar cuál es tu expresión corporal ante una situación así?
4. Ahora párate frente al espejo y observa tu expresión corporal:
  - ¿Cómo estás parado?
  - ¿Cómo están tus brazos acomodados?
  - ¿Cómo es tu expresión facial?
  - Cuando hablas ¿cómo es el tono de tu voz?
5. Ahora exagera tu postura.
6. Imagina qué pensarías si ves a alguien así y cómo reaccionarías con esa persona.
7. Ahora modifica tu postura: párate erguido, relaja tus músculos faciales y tus hombros. ¿cambia un poco tu sensación?
8. Piensa en otros casos e identifica nuevamente las emociones y la postura corporal.
9. Repite los pasos del cinco al ocho.
10. Recuerda que modificar tu postura puede ayudarte a modificar tu emoción.

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

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

Gran parte de la mitad de tu comunicación es no verbal, por lo que ser consciente de cuál es tu postura corporal y expresión facial puede ayudarte a mejorar tus relaciones con los demás y a tener respuestas más asertivas. Nuestros gestos, posiciones corporales, impactan también en nuestras emociones. ¡No olvides sonreír!



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