



Dimensión:



“Las frases incompletas”

### Para reflexionar...

¿Has observado que cuando los estudiantes tienen problemas, disminuye su rendimiento escolar?

¿Con qué frecuencia se notan tristes, enojados o con miedo?

Para trabajar con:  
Estudiantes

### Nuestro objetivo:

Contribuir a que los estudiantes puedan identificar sus emociones así como las reacciones que tienen en cada una de ellas.

Tiempo de planeación:  
10 min.

### Condiciones y materiales deseables:

Se requiere contar con las frases incompletas impresas (una para cada estudiante) y un bolígrafo o lápiz. En caso de no llevar las frases impresas, se pueden escribir en el pizarrón o dictar.

Duración estimada:  
20 min.

### Paso a paso:

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Autoregulación

Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Manejo de emociones

1. Se reparte una hoja con las frases incompletas a cada estudiante y se da la siguiente instrucción: *Lee las siguientes frases y complétalas con lo primero que te venga a la mente. No hay respuestas correctas o incorrectas*
2. Frases incompletas:
  - Yo sé cuando me enojo porque...
  - Me siento triste cuando...
  - Tengo miedo a...
  - Me pone alegre...
  - Cuando me enojo respondo...
  - Cuando alguien me grita...
  - Si algo me asusta...
  - Cuando estoy triste yo...
  - Cuando tengo miedo yo...
  - Cuando estoy alegre yo...
  - Para lograr lo que deseo, es importante que...
3. Se pide a los estudiantes que lean con atención sus respuestas y reflexionen: *¿Qué observas en tus respuestas?, ¿qué te dicen de ti?*
4. El docente enumera a los estudiantes del uno al cinco y solicita que se agrupen según el número que les tocó.
5. Los estudiantes trabajarán en grupo las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué es importante reconocer y trabajar nuestras emociones?
  - ¿Cómo podemos manejar nuestras emociones exitosamente?
  - ¿Es posible modificar la manera en como solemos reaccionar?
6. Se comparten en plenaria las conclusiones de cada equipo.

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



Dimensión:



Para trabajar  
con:  
*Estudiantes*

Tiempo de  
planeación:  
*10 min.*

Duración  
estimada:  
*20 min.*

Habilidades  
generales en  
entrenamiento



Autoconciencia



Autorregulación

Habilidades  
específicas en  
entrenamiento



Reconocimiento  
de emociones



Manejo de  
emociones

### “Las frases incompletas”

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

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

Para los adolescentes es muy importante aprender a reconocer y trabajar sus emociones, no sólo para elevar su rendimiento académico sino para poder enfrentar los distintos retos que se les presentan. Como docente es posible guiar los estudiantes a tener un reconocimiento de las emociones.



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