

# 2.3

## ¿Qué características no me gustaría tener?

### Introducción

Muchas veces es difícil identificar conductas o actitudes personales, en especial, las que no son constructivas; sin embargo, observarlas en otros resulta más fácil. Observar y reflexionar, acerca de los comportamientos que no se quisiera tener, ayudará a tus estudiantes a identificar algunos de estos en sí mismos y plantearse como meta, en la medida de lo posible, evitarlos o regularlos.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que tu estudiante sea capaz de identificar conductas, actitudes o pensamientos que desea evitar.

### ¿Por qué es importante?

Porque puede proponerse evitarlas en sí mismo.

### Conceptos clave

Actitud.

*"La excelencia no es un acto, es un hábito"*  
Aristóteles

¿Puedes observar comportamientos o cualidades en otras personas que no te gustaría tener? Casi siempre es más fácil ver los defectos y las virtudes de otras personas que los propios. Si en vez de juzgar a los demás, aprovechamos lo que vemos en ellos para reflexionar sobre lo queremos imitar y lo que deseamos evitar, las otras personas pueden ser como espejos que nos permitan identificar conductas, actitudes o pensamientos que pueden ocasionarnos problemas o dañar a alguien más.

1. Piensa en alguna persona que tenga actitudes o comportamientos que no te gustan y que no quisieras imitar. Escribe en los recuadros.

I. ¿Cómo se comporta?

  

II. ¿Qué crees que piensa?

  

III. ¿Cuál es su actitud ante la vida?

  

IV. ¿Qué emociones te provoca ver este tipo de actitudes y comportamientos?

  

¿Qué características no me gustaría poseer? | 1

### Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

#### Un momento de atención:

Usa la "señal del silencio" como una herramienta para atraer, enfocar o recuperar la atención del grupo.

- Explica al grupo que cuando necesites su atención vas a usar la "señal del silencio". Para indicar esto levantarás la mano con el puño cerrado. El que te vea, la levanta de la misma manera y la mantiene levantada, permanece en silencio y espera a que todo el grupo se vaya dando cuenta, levante la mano, permanezca en silencio y te preste atención.
- Si el grupo no atendiera a la solicitud, busca recuperar la importancia de esta señal durante los acontecimientos con el sismo y cómo, una simple señal, conseguía lograr un bien comunitario. Si aun así no quisieran realizarlo, recuerda que estas actividades no son obligatorias, conviene volver a proponer la actividad en otro momento.

Regístralo en tu evaluación para observar cómo va progresando el grupo.

1 min.

### Introducción para los estudiantes:

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

5 min.

### Actividad 1:

Pide a tus estudiantes que piensen en una persona que no quisieran imitar.

- Realiza previamente la actividad para que, si gustas, compartas con tus estudiantes las actitudes o comportamientos de la persona en quien pensaste y por qué no la admiras. Es muy importante que no te centres en hablar de una persona en particular, sino en los comportamientos y actitudes que manifiesta.

8 min.

### Actividad 2:

En equipos de 3 o 4 estudiantes, pide que escriban aquellos comportamientos o características que no les gustaría compartir o imitar de alguien.

- Aconseja a tus estudiantes que realicen la actividad a manera de lluvia de ideas, comenzando cada idea con la frase: no queremos ser...

2. En equipos, comenten las respuestas del ejercicio anterior. Luego escriban sus respuestas a continuación:

No queremos ser...

3. Con base en la reflexión del ejercicio anterior, anota tres pensamientos, actitudes o conductas que quieres evitar en tu vida.

I. \_\_\_\_\_

II. \_\_\_\_\_

III. \_\_\_\_\_

- I. De las conductas o actitudes anteriores, elige la que te parezca más importante a prestar atención para evitarla

II. ¿Qué puedes hacer para evitarla?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### GLOSARIO

#### Actitud

Postura o disposición del estado de ánimo de una persona ante "un objeto, un lugar, una circunstancia, sobre sí misma o sobre otra persona... Las actitudes son importantes porque predicen el comportamiento relevante de una persona y la manera en la que procesa la información". (Cunningham, 2015)

2 | Autoconocimiento

3 min.

### Actividad 3:

Solicita que escriban de manera individual, 3 actitudes, pensamientos o conductas que les gustaría evitar o regular en sus vidas.

- Recuerda respetar lo que escriben los estudiantes y preguntarles si quieren participar. Si nadie quiere participar, comparte con tus estudiantes las actitudes o comportamientos que a tí mismo te gustaría continuar desarrollando.

## Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Esta es una buena oportunidad para que reflexiones personalmente sobre las acciones de algunas personas o incluso colegas que no te gustaría imitar.

De igual forma, puedes llevar a cabo una reflexión similar con tus estudiantes y juntos identificar actitudes que pueden deteriorar la convivencia en el salón de clase o perjudicar su rendimiento académico. Ésta puede ser una oportunidad para elaborar acuerdos de comportamiento y compromisos colectivos en la clase. Finalmente te sugerimos que consultes el video sobre neuroplasticidad en la sección de ¿Quieres saber más? de la variación del estudiante.

### Resumen.

Si bien lo que valoramos es muy importante ya que nos proporciona un sentido de dirección en la vida, es igualmente importante reflexionar sobre lo que queremos evitar. En caso de que identifiques alguna conducta, actitud o pensamiento no deseado, el entrenamiento en las habilidades socioemocionales te ayudará a trabajar con ellos. El primer paso es reconocerlo y estar alertas a cuando actuamos de esa manera.



### Para tu vida diaria

Toma un tiempo para reflexionar sobre el día de ayer e identificar si tuviste alguna conducta, actitud o pensamiento relacionado con aquellos que quieres evitar (los del ejercicio 3). Anótalo: \_\_\_\_\_

¿Qué harías para mejorar esta conducta, actitud o pensamiento?

### ¿Quieres saber más?

Para conocer diferentes testimonios de personas que cambiaron su actitud y pudieron salir adelante de situaciones complicadas puedes buscar en YouTube el video titulado: "Neuroplasticidad". Cómo puedes cambiar tus hábitos erróneos o [dale clic aquí](#).

¿Qué características no me gustaría poseer? | 3

1 min.

### Resumen:

#### Concluir la sesión

- Pregunta si a alguien le gustaría leer esta sección. En caso de que nadie se anime, léela tú mismo.
- Concluye la lección refiriendo que para lograr sus metas y darle sentido a sus vidas, es muy importante reflexionar, no solo en lo que más valoramos, sino también en lo que se quiere evitar.

1 min.

### Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:

Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

## Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes identificaron al menos tres actitudes, conductas o pensamientos no deseados					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					