



OBJETIVO: Reflexionar sobre la importancia que tienen nuestras creencias de lo que somos o actuamos y su influencia en las relaciones interpersonales.



¿QUÉ NECESITAMOS?

Copias del anexo para cada alumno



¿LA ACTIVIDAD ES...?

Individual

¿CUÁL ES SU DURACIÓN?

1 sesión de 50 min.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Reflexionar sobre las creencias e ideas que tenemos de nosotros mismos y del mundo que nos rodea y cómo éstas puede influir en la relación que tenemos con los demás. **(Tiempo 15 minutos)**
2. Proporcionar a cada estudiante el formato anexo en el cual marcarán si creen que necesitan aplicar ciertas habilidades sociales o no.
3. Enfatizar que es una actividad personal y que deben ser honestos al responder.
4. Comentar al grupo que tienen un tiempo aproximado de **20 minutos** para realizar la actividad.
5. El tutor/la tutora pasará entre las filas con la finalidad de observar y escuchar lo que expresan los/las estudiantes, así como para supervisar que se encuentren realizando la actividad.



CIERRE DE LA ACTIVIDAD (Tiempo aproximado 15 min.)

- En plenaria tutor/tutora pide que algunos/algunas estudiantes compartan sus respuestas.
- Generar la reflexión con base a las participaciones.
- Hacer énfasis en cómo podemos cambiar las creencias que se tienen de uno mismo o de otros/as a través de pequeñas modificaciones de nuestros pensamientos y conductas, para así, hacer cambios positivos en la relación que tenemos con los otros/otras.

¡TÚ TIENES EL PODER DE CAMBIAR TUS PROPIAS CREENCIAS!

Instrucciones: Lee con atención cada uno de las creencias que se encuentran a continuación, marca con una "X" si la necesitas o no la necesitas. Agrega a la lista las creencias o comportamientos que consideres necesario. Puedes compartir con el grupo tu reflexión y cómo consideras que podrías cambiar esas creencias.

CREENCIA POSITIVA	NECESITO	NO NECESITO	COMPORTAMIENTOS POSITIVOS	NECESITO	NO NECESITO
Ser amable con todas las personas es positivo			Conversar con otros/as		
Asistir a fiestas o reuniones me ayuda a relacionarme.			Ampliar mi círculo social		
Ser parte de un grupo deportivo es positivo para mí.			Disculparse al cometer un error		
Organizar salidas, excursiones o algún evento acerca a las personas			Practicar el dar las gracias		
Compartir lo que se tiene nos beneficia todos.			Ser empático/empática		
Cooperar cada vez que lo soliciten es mejor para todos,			Evitar confrontaciones		
Practicar en pedir las cosas "por favor" hace sentir bien a los demás			Evitar los gestos de desagrado		
Comprender y disculpar los errores nos hace mejores personas.			Mostrarse interesado en los demás		
Responsabilizarse de tareas en casa ayuda a la armonía familiar			Practicar la cortesía		
Cultivar la relación con las personas queridas las hace sentir bien y a mí también.			Ayudar a las personas mayores		

Expresar aprobación hacia los demás aumenta su auto estima,			Expresar los propios sentimientos con claridad		
Escuchar a los otros les hace sentir bien y a mi también.			Elaborar un cartel de bienestar		
Cuidar de los más débiles nos ayuda a crecer como sociedad.			Expresar afecto		
Expresar los propios pensamientos con claridad evita problemas.			Mostrar solidaridad cuando se requiera		