



Dimensión:



“Elijo, decido y quiero”

**Para reflexionar...**

¿Cuántas veces los estudiantes realizan actividades sólo porque se sienten obligados a hacerlas?

¿Cómo se pueden hacer responsables los estudiantes de las decisiones que toman y las acciones que realizan?

Para trabajar con:  
Estudiantes

**Nuestro objetivo:**

Reconocer la responsabilidad de la toma de decisiones.

Tiempo de planeación:  
5 min.

**Condiciones y materiales deseables:**

Se sugiere realizarlo al inicio del semestre en horario de clase, durante una hora de tutoría o sesión con orientadores educativos. Se necesita hoja y bolígrafo.

Duración estimada:  
20 min.

**Paso a paso:**

El docente comenta a los estudiantes: *En muchas ocasiones de nuestra vida sentimos que estamos atrapados frente a acciones que consideramos obligatorias. Cuando lo vemos de esta forma se siente como una imposición y muchas veces no estamos contentos al hacer esas actividades.*

- El docente reparte hojas a los estudiantes y da las siguientes instrucciones:
  - Escribe rápidamente diez frases en las que tengas que iniciar la oración con: **TENGO QUE...**
  - Analiza tus frases anteriores y selecciona al menos cinco de ellas, que podrías iniciar de la siguiente forma: **ELIJO, DECIDO Y QUIERO...**
- El docente invita a la reflexión preguntando: ¿Qué sientes cuando debes hacer algo por obligación?, ¿qué sientes cuando haces un proyecto o actividad por convicción propia?, ¿crees que el resultado es el mismo cuando haces una actividad por obligación a cuando la haces por convicción?

Habilidades generales en entrenamiento



Habilidades específicas en entrenamiento



**Para terminar...**

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

En todo momento estamos tomando decisiones, tú eres artífice de tu vida y de tu destino. A veces es más fácil quejarse, que tomar las riendas y enfrentar las consecuencias de nuestra vida.



**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.