

Lección 10: Buenos deseos

Generar buenos deseos es una práctica sencilla que permite desarrollar empatía y promover el bienestar personal y social. Además, se puede considerar como una práctica de regulación emocional ya que permite sentir emociones saludables que contrarrestan aquellas que nos causan problemas y dificultades.

Objetivo: Expresa buenos deseos e identifica que esto le hace sentir bien.

Nivel: Secundaria

Materiales: Papel y lápiz.

Duración: 1 h

Modalidad: Equipo

Reflexión para la o el docente: Conteste las siguientes preguntas:

- a) ¿Puede identificar situaciones en las que genere buenos deseos para usted o para las y los demás?, ¿cómo le hacen sentir?
- b) Conecte con sus estudiantes: ¿Cómo se sienten sus estudiantes cuando les expresa buenos deseos?, ¿considera que lo hace a menudo?

Instrucciones (2 min)

1. Comente a sus estudiantes que en esta lección cada equipo va a elaborar una adivinanza. Deben elegir un objeto o alimento (por ejemplo, una manzana) y expresar buenos deseos a las personas involucradas en que hoy podamos contar con él (por ejemplo: agricultoras, transportistas o vendedores del mercado). El resto de los equipos deben adivinar de qué objeto se trata.

El objetivo es identificar maneras de enviar buenos deseos (saludar, agradecer, desear que a la otra persona le pasen cosas buenas, etcétera) y pensamientos positivos que nos ayudan a estar y sentirnos bien. Practicar los buenos deseos es importante para nuestro bienestar y el de las y los demás.



Apertura (13 min)

Recuperar las ideas previas de las y los estudiantes y conectar con sus intereses

2. Pregunte a sus estudiantes:
 - ¿Qué es “enviar buenos deseos”? ¿Pueden dar algunos ejemplos?
 - ¿Cómo nos sentimos cuando enviamos buenos deseos?, ¿qué ventajas podría tener el enviar buenos deseos a otras personas y a nosotras mismas y mismos?

Enviar buenos deseos es una práctica sencilla que podemos hacer muchas veces al día. Si lo hacemos, nuestra mente se fortalece con tendencias positivas y mejora nuestro estado de ánimo. Nuestra perspectiva se vuelve más optimista ya que, en vez



de centrarnos en los defectos de nuestra vida o de las y los demás, nos concentramos en las cosas positivas y las apreciamos.

También es importante promover la devolución del deseo, por ejemplo:

Deseo: Te deseo mucho éxito en tu examen.

Devolución: Muchas gracias por tu deseo.



Desarrollo (30 min)

Momento de atención

3. Las y los estudiantes realizan un ejercicio del Apéndice para calmarse y enfocar su atención.

Elaborar una adivinanza

4. Forme a sus estudiantes en equipos de 3 o 4 integrantes. Dígalos que elijan un objeto o alimento (por ejemplo: computadora, pan dulce, melón, reloj o carro). Éste será la respuesta a su adivinanza.

Luego piensen en las personas que pudieron haber contribuido a que ese objeto llegara a nuestras manos.

Escriban un texto usando oraciones con la siguiente estructura:

Le agradecemos a _____(persona y acción que realizó). Le deseamos _____(buenos deseos que le enviamos).

Por ejemplo:

Le agradecemos a la persona que regó las plantas. Le deseamos salud.

Le agradecemos a los mineros que extrajeron minerales de una mina. Les deseamos chocolates.

Le agradecemos a la cajera del supermercado. Le deseamos que sea feliz.

Presentar los productos

5. Pida a cada equipo que presente sus productos. El resto debe adivinar de qué objeto se trata.

Si tiene posibilidad, pegue los productos con sus respuestas en algún lugar visible de la escuela o del salón de clases.



Cierre (15 min)

Generar buenos deseos

6. Reflexionen entre todas y todos: ¿Cómo se sintieron al hacer el ejercicio de la adivinanza?



7. Pida a sus estudiantes que piensen en personas a las que quisieran agradecer y enviar buenos deseos, hagan esta práctica en silencio por unos minutos. También pueden redactar o dibujar sus deseos en el cuaderno.



Para seguir practicando durante la semana: Repitan durante la semana el ejercicio 7.

Actividades complementarias: Ingrese a la dirección: www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/sec-ae-educ-socioemocional1.html, y aplique la lección que se encuentra en Autoconocimiento/Aprecio y gratitud.

