

# EL VALOR DE MIS EXPECTATIVAS POSITIVAS



**OBJETIVO:** Promover que las y los alumnos reflexionen acerca de cómo sus expectativas positivas sobre sí mismos influyen en su actuar y la consecución de lo que desean.



## ¿QUÉ NECESITAMOS?

Canción “Cantares”  
Cuaderno y Pluma  
Tabla de expectativas



## ¿LA ACTIVIDAD ES...?

Individual y grupal

## ¿CUÁL ES SU DURACIÓN?

1 sesión de 50 min aprox.



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Recuperación de las experiencias previas de los alumnos/as (10 minutos)

- De manera grupal, discutir qué son las expectativas.
- Reflexionar acerca de cómo las personas hacemos cosas constantemente que dejan una huella en ellas y en los demás.
- Escuchar o leer la canción “Cantares” y reflexionar ¿Qué quiere decir la primera estrofa? ¿Cuál es el mensaje de la última estrofa?, guiar a los estudiantes para que analicen cómo todos nuestros actos, buenos o malos, dejan una huella en nosotros y los demás, si son cosas buenas habrá expectativas positivas y si no lo son, habrá expectativas negativas.
- Pedir a los/las alumnas que anoten en un cuaderno un acto suyo que creó expectativas positivas y uno que creó expectativas negativas y comparar cómo se sintieron en ambos casos. Algunos de los estudiantes pueden compartir su experiencia.

Creando expectativas positivas (30 minutos)

- A partir de lo anterior el tutor/a propone un ejercicio para analizar el valor de tener expectativas positivas sobre nosotros mismos.
- De forma individual, completar el siguiente cuadro de expectativas

Mis expectativas positivas con relación a	Lo que espero yo de mi en el futuro
Mi aprendizaje	
Mi relación con mis papás	
Mi relación con los maestros	



- Comentar que es necesario descubrir todas las cualidades y recursos que están o pueden estar a nuestro alcance para lograr cumplir expectativas positivas, a lo que se llama una *Ventana de oportunidad* que se refiere a:
- Nuestras cualidades personales *yo soy*
- Nuestras capacidades *yo puedo*
- Nuestros apoyos *yo tengo*

A partir de esta reflexión cada alumno elaborará el siguiente cuadro.

	<b>Mis Ventanas de oportunidad para alcanzar mis expectativas</b>
<b>Yo soy</b>	
<b>Yo puedo</b>	
<b>Yo tengo</b>	

### **CIERRE DE LA ACTIVIDAD**

Consolidación de lo aprendido (10 minutos)



- Reflexionar cómo las expectativas se relacionan con lo que logramos.
- Comentar la importancia de tener expectativas positivas sobre uno mismo y tener siempre abiertas sus ventanas de oportunidad.
- Establecer el compromiso de actuar para el logro de sus expectativas: buscando la información que requieran, teniendo presente su cuadro de fortalezas y ventanas de oportunidad a desarrollar.
- Analizar cómo podemos dejar huellas que nos ayuden a tener expectativas positivas sobre nosotros mismos.

## CANTARES

**Todo pasa y todo queda,  
pero lo nuestro es pasar,  
pasar haciendo caminos,  
caminos sobre la mar.**

Nunca perseguir la gloria,  
ni dejar en la memoria  
de los hombres mi canción.  
Yo amo los mundos sutiles,  
Ingrávidos y gentiles,  
Como pompas de jabón.

Me gusta verlos pintarse  
de sol y grana al volar  
bajo el cielo azul temblar  
súbitamente y quebrarse.

**Caminante son tus huellas el camino y nada más  
Caminante no hay camino, se hace camino al andar.  
Al andar se hace camino y al volver la vista atrás  
Se ve la senda que nunca se ha de volver a pisar.**